بەبەر بارانەوە

نوسین و وەرگێڕان : کەیفی چۆمانی

Scanned with CamScanner

Scanned with CamScanner

به بەر بارانەوە

کەیفی چۆمانی

نووسین و وەرگێڕان

Scanned with CamScanner

ناوی کتێب: بە بەر بارانەوە
بەرگی: یەکەم
نووسەر و وەرگێر: کەیفی چۆمانی
بابەت: خودناسی
دیزانی بەرگ: ئیبراهیم ساڵح
دیزانی ناوەڕۆك: بۆردی دیزاینی لالەزار
نرخ: ٥٠٠٠ (پێنج هەزار) دینار

0771 770 17 17

www.lalezar.krd

لە بەڕێوەبەرایەتیی گشتیی کتێبخانە
گشتییەکان/ هەرێمی کوردستان ژمارەی سپاردنی
(١١١٨)ی ساڵی (٢٠١٩)ی پێدراوە

Scanned with CamScanner

بە هەموو ئەوانە پێشکەشە

کە خۆیان خۆشدەوێت

کە بریندارن

کە تەنهان.

Scanned with CamScanner

پێڕستی بابەتەکان

پەنجەرەی یەکەم
خۆ خۆشویستن

وەرنەوە ۹
بەرپرسیارەتی هەڵگرە ۱۱
خۆت بە ۱۲
شایەنی ئەوەیت ۱۳
خۆخۆشویستن ۱٤
من ئێکسسوارات نیم! ۱۵
ڕانەهاتوون ۱٦
تەنها بوون ۱۷
خۆتی ۱۸
خۆتت خۆشبوێ ۱۹
ببە بە خۆت ۲۰
یادگاری ۲۱
تەمای وام نیە ۲۳
قایلبوون ۲٤
پەیوەستە بە چی؟ ۲۵
ببە سەردار ۲۷
کۆنترۆڵ ۲۸
ڕاست بە لەگەڵ خۆت ۲۹
بیکوژە ۳۰
هەڵەی گەورە ۳۱
دڵت بە نرخە! ۳۳

پەنجەرەی دووەم
سەمای بەر باران

شانازیت پێوە دەکەم ۳۵
وادەڵێین ۳۷
بۆشایی ۳۹
گەشتر ٤۰
ببورە ٤۲
جورئەت ٤۳

Scanned with CamScanner

هونەر نیە.. ٤٤
دڵتەنگی ئاساییە.. ٤٥
ناتوانی.. ٤٧
پێویستم بوو ٤٨
خۆرئاوابوونەکە ٤٩
باڵی شکاو ٥١
سێ شت... ٥٣
فێربووم ٥٤
ڕازی مەبە ٥٦
تۆ خۆریت ٥٧
لە سەرەتاوە... ٥٨
تۆفان.. ٦٠
موعجیزە ٦١
شانازی دەکەیت ٦٢
شایەنی بێت ٦٣
شششش ٦٤
تا سەرنابن ٦٦
لێگەڕێ.. ٦٧
خاڵی شکان ٦٩
لە هەموو شتێک.. ٧١
خۆشی ڕادەبەدەم.. ٧٢
متمانە... ٧٣
بەکەس مەڵێ ٧٤
بە بەر بارانەوە.. ٧٥
ئاسایی بوون.. ٧٦
بەهێزترین کەس ٧٧
فڕین... ٧٨
ئەهریمەن ٧٩
خراپ دەتگۆڕێت ٨٠
ناتوانیت... ٨٢
بە نەرمی! ٨٣
پەپولە... ٨٥

پەنجەرەی سێیەم
ڕووەکەی تری تاریکی

تاریکی... ٨٨

Scanned with CamScanner

پێویستمانە ٨٩
یادگاری ٩٠
خاڵی بکەوە ٩١
هەستم پێ بکە ٩٢
بێهیوایان بکە! ٩٣
هەردووکی ٩٤
لەبیری کە ٩٦
خەبارە ٩٧
هێزی بێدەنگی ٩٨
ئاساییە ١٠٠
کۆمیدی و دڵڕەق ١٠١
نیشانەی چییە! ١٠٢
ڕەنگە هەزاران ١٠٤
پشوو ١٠٥
لە نادیاریدا ١٠٦
چاپتەر ١٠٧
زۆر ئاساییە ١٠٨
پارچە ١١٠
پارچە پارچە ١١١
بیریان ناچێتەوە ١١٢
پەیوەستە بە چی؟ ١١٣
فرمێسکەکان ١١٤
گەورە ١١٥
قەدریان بزانە ١١٦
وانە ١١٨
یەک وشە ١١٩

پەنجەرەی چوارەم
تەنهایی

هەڵمین ١٢١
تەنهایی ١٢٢
ناشتنم ١٢٣
مەحاڵە ١٢٤
کەس نامێنێتەوە ١٢٧
پڕکردنەوە ١٢٨
دەرد ١٢٩

Scanned with CamScanner

تۆ شایەنی ئەوەی ١٣١
خۆتی ١٣٣
برین ١٣٤
خۆشتبوێن ١٣٥
بیکە! ١٣٧
زۆر هەڵەی ١٣٨
تەنهایی و هێز ١٤٠
گەرمە؟ ١٤١
زۆر شت ١٤٢

پەنجەرەی پێنجەم
برین

تەنهایە ١٤٤
هەست ١٤٧
دوورکەوە ١٤٩
جوری کەمترە ١٥٢
هەرسێکی ١٥٣
شۆڕشگێڕانەیە ١٥٥
لەم نێوەندەدا ١٥٧
برینەکان ١٥٩
لێم بوورە ١٦٢
ئازار ١٦٤
ئێمە پێکەوەین ١٦٥
ژیان بوونی نابێ ١٦٨
دڵت دەشکێ ١٦٩
مەیمەخشەوە ١٧١
وەکو شەوەکانی تر ١٧٢
ئەوان دەزانن ١٧٣
کامە پارچە ١٧٤
شایەنی بێت ١٧٦
تێکەڵ بوون ١٧٧
بینین ١٧٩

Scanned with CamScanner

پەنجەرەی یەکەم

خۆ خۆشویستن

Scanned with CamScanner

وەرنەوە

پیاوە پیرەکە بە نەرمی بە گەڕەکەکەدا تێپەر دەبوو.
بە ڕەنگی ڕووخساری و بە شێوازی ڕۆیشتنی دەتزانی کە زۆر دونیای دیوە و زۆر گەڕاوە بە زەویدا.
بەڵام هەستیشت دەکرد کە زۆر ماندوو بووە لەم گەڕانەیدا.
چرچ و لۆچی دەست و سەر ڕوومەتەکانی ئەوەیان نیشاندەدا کە زۆر ئازاری چەشتووە لە ژیانیدا.
دەنگەدەنگێکی زۆر هەبوو لە گەڕەکەکەدا.
نەتدەتوانی دەنگەکان لێک جیا بکەیتەوە بە تەواوی.
دەستفرۆشەکان هەرایان نابوویەوە و هاواریان دەکرد بۆ کاڵاکانیان.
دەستفرۆشێکی سەر جادەکە زۆر بە سەیری دەیگووت:
"وەرنەوە، ژیانتان خۆشبکەن، تاریکیەکانتان ڕووناک بکەنەوە، ئەو شتەی کە لە ژیانتدا دەستت نەکەوتووە و بەدوایدا دەگەڕێیت لێرەیە، هەرزان و تاڵانە وەرن بیبەنەوە، خێراکەن نەما وەرنەوە"

Scanned with CamScanner

خەڵک ڕایدەکرد بەدوای دەنگی ئەم دەستفرۆشەدا و دەوریان لێ دابوو.

کەچی ئەم قسانە هیچ سەرنجی پیاوە پیرەکەی ڕانەکێشا و هەر ئاوڕیشی لێ نەدایەوە.

پیاوە پیرەکە تەنانەت هیچ گوێی بە قسەکانی لایت فرۆشەکە نەدا کە هاواری دەکرد وەرنەوە.

ئەو چیتر گرینگی بە قسەی خەڵک و تەلەفزیۆن و ڕیکلام و یاسایەک نەدەدا کە دەیان گووت ئەمە گرینگە و ئەوە باشە و ئەمە ببەوە و ئەمە ژیانت خۆش دەکات و ئەمە گرینگە هەتبێت لە ژیانتدا، کە ئەمە و ئەمە پێویستە هەتبێت بۆ ئەوەی ژیانێکی خۆشتان هەبێت.

ئەو هەمیشە کە شتێکی ئاوای دەبیست، دەستی لەسەر سینگی دادەنا و دەڕۆیشت.

ئەمەش بەمانای ئەوەی، کە ئەوەی گرینگە و پێویستە. هیچ شتێک لەمانە نین کە ئێوە باسی دەکەن،

ئەوەی گرینگە و پێویستە هەمان بێت لە ژیاندا،

ئەو شتانە نین کە ئێوە دەڵێن دەبێ هەت بێت،

بەڵکو ئەم شتەیە کە من دەستم لەسەر داناوە.

ئەویش دڵی خۆمە.

Scanned with CamScanner

بەرپرسیارەتی هەڵگرە

پشت بە خەڵکی مەبەستە کە ژیانی تۆ خۆش بکەن. ڕەنگە
تۆ وەک پارچەیەکی گونجاو وابیت
بۆ ئەو کەلێن و کەموکورتیانەی کە ئەوان هەیانە و بە تەواوی
پلانی ئەوان پڕبکەیتەوە، بەڵام چی ڕوودەدات گەر ئەوان بیری
خۆیان بگۆڕن و دەرت بکەن لە پلانەکانیان؟
دەی کەواتە پشت بە خەڵک مەبەستە.
تۆ هزری خۆتت هەیە کە دەتوانی لۆجیکیانە و پێشڕەوی
پێبکەیت و
دڵیشت هەیە کە دەتوانی هۆشیارانە بڕیاری پێ بدەیت.
تۆ دەتوانی چارەنووسی ژیانی خۆت دیاریبکەیت بە هەڵگرتنی
بەرپرسیارەتی ژیانی خۆت و پێشڕەوی کردنی ژیانی خۆت
لەلایەن خۆتەوە.
مەبە بە پلانی خەڵکی، بەڵکو خۆت پلان بۆ خۆت دابنێ. ببە
بە بەشێک لە پلانەکانی خۆت نەک پلانی خەڵک.
"نەجوە زێبیەن"

Scanned with CamScanner

خۆت بە

کێشە ئەوەیە

ئەو کاتەی خۆتی

خەڵک ڕقی لێتە،

بەڵام ئەو کاتەی کە ماسک دەخەیتە سەر و درۆ دەکەیت.

تۆیان خۆش دەوێت.

بەڵام تۆ هەر گرینگی بەوە مەدە کە ڕقیان لێت دەبێتەوە گەر

خۆت بیت.

ماسکەکان فڕێ بدە.

خۆت بیت و ڕقیان لێت بێت

باشترە لەوەی

یەکێکی تر بیت و تۆیان خۆشبوێت.

Scanned with CamScanner

شایەنی ئەوەیت

تۆ شایەنی ئەوەیت کە خۆتت خۆش بوێت.
شایەنی ئەوەیت کە بزانیت کە تواناکانت چییە و دەتوانیت کە چی نیشانی دونیا بدەیت بێ ئەوەی خۆت بەراورد بکەیت بە خەڵکی.
شایەنی ئەوەیت کە باوەڕت بەوە هەبێ کە تۆش چەند تایبەتمەندیەکی خۆتت هەیە کە دەتدرەوشێنێتەوە بەبێ پشتبەستن بەوەی کە لەگەڵ کێیت و لەگەڵ کێ قسە دەکەیت.
شایەنی ئەوەیت کە ببیت بە باشترین هاوڕێی خۆت نەک ببیت بە خراپترین دوژمن.
شایەنی ئەوەیت کە نرخ و بەهای خۆت بزانیت و دوورکەویتەوە لەوانەی کە ئەم بەهایەی تۆ نابینن.
تەنانەت گەر کەس ئەمەی پێ نەگوتبێتیت و فێری نەکردبیت کە گرینگیت، بەڵام تۆ شایەنی ئەوەیت کە باوەڕت بەوە هەبێت کە تۆ کەسێکی گرینگیت.
"ڕانیا نەعیم"

Scanned with CamScanner

خۆخۆشویستن

نازانم پێناسەی خۆخۆشویستن چیە،

بەڵام دەزانم تایبەتمەندی و نیشانەکانی چین،

خۆخۆشوستن ئەوەیە کە هەموو هەستەکانی خۆمانمان خۆشبوێت،

سەرەڕای سەرکەوتن و لێهاتوویی و ئەو شتانەی کە تێیاندا بەهرەمەندین تەنانەت نامۆیی و سەرشێتی و توڕەیی و شەرمنی و فزولی و بەخیلیەکانی خۆمانمان خۆشبوێت.

خۆخۆشویستن مانای ئەوەیە کە هەستەکانت دەرببڕیت بێ شەرم کردن لێیان و پەنگکردنەوەیان، واتە گەر حەزتکرد بگریت بێ گوێدان بە خەڵکی بگریت.

حەزتکرد گۆرانی بڵێیت بیڵێیت، تەنانەت گەر لەناو خەڵکیشدا بوویت.

گەر دڵخۆشبوویت دوودڵ نەبیت لە دەربڕینی خۆشیەکە.

خۆخۆشویستن مانای ئەوەیە کە شەرم نەکەین کە هەستەکانی خۆمان دەرببڕین و ئەوەی لە ناخماندایە بە ئازادانە دەریخەین.

Scanned with CamScanner

من ئێکسسوارات نیم!

من نامەوێ بۆ هیچ کەسێک خۆم بگونجێنم.
نامەوێ ببم بە کەمالیات و ئێکسسواراتی ژیانی هیچ کەسێ.
نامەوێ کە لەگەڵم بیت و یاریم پێ بکەیت لەو کاتەی کە جەوت هەیە و هەست بە خۆشەویستی دەکەیت. وە فرێم بدەیت و دووریشم کەیتەوە لەو کاتەی کە ویستت لەسەر نەبوو.
نامەوێ ببم بە "هەندێک کات"ی تۆ.
من بەهیچ شێوەیەک و لە هیچکاتێکدا ویست و حەزی ئەوەم نیە کە لە دەوری ئەو کەسانە بم کە لەکاتی نەبوونیمدا بۆم بە پەرۆش نەبن و ویست و هەوڵی خۆشبەختی و ئاسوودەیی دایمی منیان نەوێت.
"ڕێینا بێدی"

Scanned with CamScanner

ڕانەهاتوون

وە خەڵکانێـک هـەن کـە کاتـێ ڕووبەڕوویـان دەبیتـەوە لێت دەترسـن.
چونکە تۆ جیاوازیت.
ئاخـر خەڵـک نازانـن چـۆن مامەڵـە لەگـەڵ کەسێک بکـەن یاخود نازانـن چۆن ئەو کەسانە قەبوڵ بکەن کە لەگەڵ لێشاو و خەڵکـی گشـتی نـاڕۆن.
ئەوان ڕانەهاتـوون کـە ئـەو کەسـانە ببینـن کـە هەوڵـنادەن خۆیـان بگونجێنـن و هەوڵدەن خەڵکی گشتی ئەوانیان قەبوڵ بێت.
لەبـەر ئەمـە لەجیاتـی ئـەوەی کـە پاڵپشـتی لـە جیاوازبـوون و خۆبوونـی تـۆ بکـەن، دێـن هەوڵـدەدەن و وا لـە تـۆ دەکـەن کـە هەسـت بـە نامۆیـی و تێکشـکانی خـۆت بکەیـت.
من دەمەوێ ئامۆژگاریەکی نایابت بکەم:
با هەر بیخولێننەوە!
"ئەلفا"
"تۆ جیاوازیت"

Scanned with CamScanner

تەنها بوون

تەنیا بە.

بە تەنیایی نان بخۆ.

ژوان بۆ خۆت ڕێک بخە. بە تەنیایی بنوو.

لەناو جەرگەی ئەم تەنیاییانەدایە کە خۆت دەناسیت، کە گەشە دەکەیت، ئەوە دەدۆزیتەوە کە چ شتێک هانت دەدا، خەونەکانی خۆت دەتاشی، بیروبۆچوونی تایبەت بە خۆت بنیات دەنێیت، لە تەنیایدایە ئەو ڕێگەیە دەدۆزیتەوە کە بە ئاسانترین شێوە لەخۆت تێدەگەیت.

وە کە کەسێکیشت بینی و گشت خانەکانی جەستەت کەوتنە سەما بە بینینی، دڵنیا دەبیتەوە کە ئەم کەسە ئەوە، چونکە تۆ دڵنیای لە خۆت.

چاوەڕێی کە، تکایە، هانت دەدەم کە چاوەڕێی کەیت، بجەنگیت بۆ دۆزینەوەی، گەر دۆزیوتەتەوەش گرینگی پێ بدە، چونکە جوانترین شتێکە کە دڵت بیچێژێت.

"بیانکا سپاراسینۆ"

Scanned with CamScanner

خۆتی

هیچ کەسێک بەرپرس نیە
لە کاردانەوەی هەستەکانت جگە لە خۆت.
خەڵکی دەتوانن هەرچی بیانەوێ بەرامبەرت بیڵێن و بیکەن،
بەڵام ئەوەی کە لەناو ناخی تۆدا ڕوودەدات
تەنها بەرهەمی بیرکردنەوە و هەستەکانی خۆتە.

"دۆن میگێل ڕویز"

Scanned with CamScanner

خۆتت خۆشبوێ

بوەستە لە نیگەرانبوون لەوەی کە خەڵک چۆن لە تۆ تێدەگەن.
لەجیاتی ئەمە گرینگی بە خۆت بدە، تەرکیز بخەرە سەر ئەو شتەی کە تۆ دڵخۆش دەکات، ئەو شتەی کە ئارامی بە رۆحت دەبەخشێت.

گەورەترین بەڵێن کە بیدەیت ئەوەیە کە بەخۆتی بدەیت.بەڵێنی ئەوەی کە دەستبکەیت بە خۆشویستنی شەپۆلەکانی خۆت.
خۆشویستنی سەرشێتیەکانی خۆت، کارە نامۆیەکانی خۆت، هەستەکانی خۆت، شکستبار و هەناسەساردیەکانی خۆت،
خۆشویستنی هەموو شتێکی خۆت.

ژیان ڕەنگێکی تر وەردەگرێ و زۆر پرتر دیار دەبێ کاتێک خۆتیت. خەڵک لە ڕەوشی تۆ تێبگات و تێنەگات دونیا هەر بەردەوام دەبێت لە سوڕانەوە بەدەوری خۆیدا،

دەی با ئەمجارە کە دونیا دەسوڕێتەوە تۆ خۆت بیت و
با ئەمجارە تەرکیزت لەسەر خۆت بێت.

"vybe source"

ببە بە خۆت

خۆتت قەبوڵ بێت.
کە ئەمەش سەختترین شتە لە ژیاندا بیکەیت،
چونکە خۆ قەبوڵکردن
پێچەوانەیە لەگەڵ تەواوی سیستەم و خوێندن و کلتورەکەتەوە.
هەر لەسەرتای بوونتەوە پێت دەڵێت کە ببیت بەوە و بەوە.
بەڵام
کەس پێی نەگوتیت کە خۆت زۆر باشیت،
کەس پێی نەگووتیت ببە خۆت.
"نۆشۆ"

Scanned with CamScanner

یادگاری

گەشت بکە.

یادگاری دروست بکە.

سەرکەشی بکە.

چونکە گەرەنتیت دەکەم

ئەو کاتەی کە تەمەنت ٨٥ ساڵە و لەسەرە مەرگ دایت

بیر لەو ئۆتۆمبێلە جوانە ناکەیتەوە کە کڕیبووت،

یاخود بیر لەو ٢٢ جووتە پێڵاوە مارکانە ناکەیتەوە کە هەتبوون.

بەڵکو ئەو ساتانەت بیردێتەوە کە ون بوویت لە خۆشەویستترین شوێنی شارەکەتدا.

ئەو شەوانەت بیردێتەوە کە لە ژێر ئەستێرەکاندا ئاشق دەبوویت و ئەو کەسانەت بیر دێنەوە کە لە ڕێگەی ژیانتدا بینیوتن.

بیر لەو ساتانە دەکەیتەوە

کە وایان لە تۆ کردووە بە تەواوی بوونەتەوە هەست بە ژیانکردن بکەیت.

Scanned with CamScanner

وە لە کۆتاییدا، بەتەنها ئەم یادگاریانە
بەنرخترین و جوانترین شتێک دەبن کە تۆ خاوەنیانیت.

"یکپ"

Scanned with CamScanner

تەمای وام نیە

هیچ ویست و تەمای ئەوەم نیە
کە خۆم بگونجێنم لەگەڵ خەڵک.
هیچ پلانی ئەوەم نیە
کە لەگەڵ زۆرینە بڕۆم.
من هزر و دڵ و ڕۆحی خۆمم هەیە.
من خۆمم،
وە چەندین ساڵی پێچووە
بۆ ئەوەی کە ئەو شتەم بۆ دەرکەوتووە
کە چەندە گرینگە خۆم بم.
"ڕ. م. درەیک"

Scanned with CamScanner

قایلبوون

تا ئێستا زەریایەکی تینووت بینیوە؟
یان هەوات بینیوە کە بەدوای هەناسەدانەوە بێت؟
هەرگیز شتی وا هەبووە کە بینیبێتت ئاسمان ویستبێتی شوێنی
زیاتر بۆخۆی بکاتەوە و زیاتر دەرکەوێ لەوەی کە هەیە؟ یان
کۆلکە زێڕینە داوای ڕەنگی زیاتری کردبێت؟
پێش ئەوەی داوای شتی زیاتر بکەیت،
سەیری ئەوە بکە کە تۆ بۆخۆت هەر هەتبووە.
داوای شتی زیاتر لەوە مەکە کە پێویستتە.
ڕێگەمەدە ویستەکانت جێگەی پێویستیەکانت بگرنەوە!
چونکە ڕۆژێک دێ
تۆ ئەو شتە لەدەست دەدەیت کە پێویستتە
بۆ ئەو شتەی کە دەتەوێت!

"ئەجوە زێبیەن"

Scanned with CamScanner

پەیوەستە بە چی؟

ڕۆژێک دێت لەمە تێدەگەیت کە بەختەوەری هیچ پەیوەست نەبووە بە کارەکەت، بە شەهادەکەت، بەوەی ئایا سینگڵی یان خێزاندار.

بۆت دەردەکەوێ کە بەختەوەری پەیوەست نەبووە بەوەی کە بەدوای ئەو کەسانە بکەوی کە لە پێش تۆوە هاتوون، پەیوەست نەبووە بەوەی کە وەکو خەڵکی بیت.

ڕۆژێک دێت دەبینی کە بەختەوەری پەیوەستبووە بە دۆزینەوەی هیوا و گوێگرتن لە دڵت و بە دواکەوتنی بۆ هەرشوێنێک کە دەیەوێ.

بەختەوەری ئەوەبووە کە هەمیشە باش بیت لەگەڵ خۆت،

بۆت دەردەکەوێت کە بەختەوەری پەیوەست بووە بەوەی کە هەمیشە ئەو کەسە لەباوەش بگریت و هانی بدەیت کە ویستووتە لە داهاتوودا ببیت.

ڕۆژێک دێ لەوە تێدەگەیت کە بەختەوەری ئەوەبووە کە فێری ئەوە بیت لەگەڵ خۆت بژیت، تێدەگەیت کە بەختەوەری

Scanned with CamScanner

هەرگیز لەدەستی کەسانی تر نەبووە.
بەڵکو پەیوەست بووە بە خۆتەوە.
پەیوەست بووە بە خۆتەوە.

"بیانکا سپاراچینۆ"

Scanned with CamScanner

ببە سەردار

تۆ هەڵیدەبژێری کە ژیانی تۆ چۆن دەبێت لە داهاتوودا.
ڕێگە مەدە هیچ کەسێک بڕیار بۆ ژیانی تۆ بدات مەگەر تۆ سەرت لەسەر شانی ئەم کەسە بێتوو دڵت بەسەر سینەیەوە بێت.
ببە سەردار، سەرداری ژیانی خۆت.
وە خۆت مەخەرە شوێنێکەوە کە دواتر بۆت دەرکەوێت کە ئەو ڕێگەیە ئەمە نیە کە تۆ دەتەوێت.
وە نەخێر، سەرداربوون و بوون بە پێشڕەو مانای ئەوە نیە کە تۆ بەناوبانگ بیت و خەڵک بەدوات بکەوێ.
بوون بە سەردار و پێشڕەو، مانای ئەوەیە کە تۆ پێشڕەوی هزرت بکەیت و سەرداری هۆش و ویستەکانی دڵت بیت.
ئاگاداری بڕیارەکانی دڵ و هزرت بە، هۆشت بۆ بڕیارەکانت ببێ، بەمەش ژیانت زۆر مانادارتر و بەرهەمدارتر دەبێ لەوەی کە هەیە.
"نەجوە زێبیەن"

Scanned with CamScanner

کۆنترۆڵ

خۆ کۆنترۆڵکردن هێزە.
ئارامبوون لێهاتوویییە.
هێمن بوون سوڵتانییە.
کرۆکی دانایی ئەوەیە کە بگەیت بەو ئاستەی کە بارودۆخ و شێوازی هەڵسوکەوتت نەگۆڕێ بەهۆی مامەڵە و ڕەفتاری خەڵکی.
ئەوەیە کە دەریایی پان و بەرینی هزرت بە بەردێکی بچوکی خەڵکی نەشڵەقێ.
ڕێگەمەدە خەڵکانی تر دەست بە شێوازی ژیان و هزر و ڕەفتارەکانی تۆ بگرن.
ڕێگەمەدە کە خەڵکی کاریگەریان هەبێ لەسەر ئەوەی کە خۆت کێیت.
ڕێگەمەدە ڕەفتارەکانی خەڵک وا لە تۆش بکات کە تۆش وەکو ئەوان ڕەفتار بکەیت.
کۆنترۆڵی هزر و هەست و دڵت با لەدەست خۆت بێت.

Scanned with CamScanner

ڕاست بە لەگەڵ خۆت

گوێ بەوە مەدە کە خەڵک چۆن بیر لە تۆ دەکاتەوە، یاخود چۆن وا لە تۆ دەکەن کە هەستت بجوڵێنن.

گەر خەڵک بیەوێ تۆ بەباشی ببینن، دەی دەیبینن.

وە گەر بیانەوێ کە بە خراپی بتبینن، دەی تۆ هەرچی بکەیت سوودی نیە بۆ ئەوەی وابکەیت کە ئەوان تۆ بە باشی ببینن.

شتێکی شێتانەیە، تەنانەت تۆ هەرچەندی زیاتر هەوڵیان لەگەڵ بدەیت کە ڕووی باشی خۆتیان نیشان بدەیت، بیانووی زیاتریان دەدەیتێ و ئەوان زیاتر و زیاتر هەوڵی ئەوە دەدەن کە بتکەوێنن.

بۆیە سەرت بەرز ڕاگرە و متمانەت بەوە هەبێ کە دەیکەیت.

باوەڕت بە ویستەکانت هەبێت و چاوت لەسەر ئامانجەکەت بێت.

لەجیاتی ئەوەی کە کاتی خۆت بەفیڕۆبدەیت لەو کەسانەی کە دەیانەوێت بتگەڕێننە دواوە.

"Mind-Platter"

Scanned with CamScanner

بیکوژە

تۆ

دەبێ

ئەو بەشی ناخت

بکوژیت،

کە هێشتا

پارێزگاری دەکات

لەو کەسەی

کە تۆی جێهێشت لە وەختی خنکاندا!

"لیە ستۆن"

Scanned with CamScanner

هەڵەی گەورە

شتێکی ئاساییە کە هەموو خەڵکی تۆی بە دڵ نەبێت.
لەمە ئاسایی تر ئەوەیە کە خەڵک هەبێ ڕقی لێت بێت.
بەڵام ئەوەی ئاسایی نیە
ئەوەی مرۆڤی ئەرێنی و
ئەوەی کە دۆڕاوەکان دەیکەن.
ئەوەیە کە لەجیاتی ئەوەی تەرکیز بخەنە سەر ئەو هەموو خەڵکەی کە خۆشیان دەوێن و گرنگن لایان، تەرکیز دەخەنە سەر ئەوانەی کە ڕقیان لێیانە و تەمەنی خۆیان لەوە سەرف دەکەن و بە فیرۆدەدەن کە بۆچی بەدڵی ئەوان نین.
هەڵەیەکی گەورەیە گەر ئێمە چاوەڕێی ئەوە بین کە هەموو خەڵک تۆیان بە دڵ بێت.
گرینگی بەوانە بدە کە تۆیان خۆش دەوێت نەک ئەوانەی کە ڕقیان لێتە.
ئەوەندەی کات بۆ ئەوانە تەرخان دەکەین کە ئێمەیان بە دڵ نیە،

Scanned with CamScanner

چارەکی ئەوەندە کاتمان بۆ ئەوانە دابنابوایە کە ئێمەیان

خۆشدەوێت،

دەبووین بە خۆشبەختترین مرۆڤی سەرزەوی.

Scanned with CamScanner

دڵت بە نرخە!

دڵی تۆ بەنرخە، ئاگاداری بە.
ڕەنگە دڵت لە خراپەی خەڵکی خۆش بێ، چونکە دڵت چاکە،
بەڵام ئاگاداری بە، وە دووری خەوە لەو کەسانەی کە بە بەردەوامی دڵت دەشکێنن و بریندراری دەکەن.
ڕەنگە دڵت شوێنی فراوانی هەبێ بۆ لێبوردن و تەحەمولی زۆری هەبێ،
بەڵام سەرەڕای ئەمانەش
ئاگاداری ببە و
ئەو کەسانە لە دڵت دووربخەوە کە نرخ و بەهای نازانن.

"ئەجوە زێبیەن"

Scanned with CamScanner

پەنجەرەی دووەم

سەمای بەر باران

Scanned with CamScanner

شانازیت پێوە دەکەم

گەر تا ئێستا
کەس پێی نەگووتویت کە شانازیت پێوە دەکەم،
ئەوە من پێت دەڵێم کە شانازیت پێوە دەکەم.
چونکە تا ئێرەت هێناوە و بەردەوام بوویت لە ژیان.
شانازیت پێوەدەکەم
کە خۆتت گرتووە و بەرگەت گرتووە
لەو کاتانەی کە دڵت پارچە پارچە بووە.
شانازیت پێوە دەکەم
کە هەوڵی بۆ دەدەیت
تەنانەت لەو کاتانەی کە دەشزانی زۆر سەختە بۆت.
خۆت بە بچووک نەیەتە بەرچاو و
گوێ مەدە بەو کەسانەی کە گەشەکردنی تۆ نابینن و تەنها
خۆڵەکە دەبینن و ڕەگەکانی تۆ نابینن کە بە ژێر ئەرزەکەدا
بڵاوبوونەتەوە.
مەهێڵە کە دوا بکەویت

Scanned with CamScanner

بەهۆی قسەی ئەو کەسانەی
کە بەردەوام شکستەکانت بە بەرچاودا دەدەنەوە و
باسی ڕابردووت بۆ دەکەن.
تۆ هەر سەیری پێشەوەت بکە، شانازی بە خۆتەوە بکە.
تۆ هەتا ئێرەت هێناوە، دەی شانازی بەمەوە بکە.
تا ئێرەت هێناوە، دەتوانیت زیاتریش بڕۆیت.
بەختەوەریش ڕۆژێـک دێـت تـۆ دەدۆزێتـەوە هـەروەک چۆن
خەمبـاری تـۆی دۆزیوەتـەوە.

"ئاڤینسا"

Scanned with CamScanner

وادەڵێین

زۆری ویست تا ئەوەم بۆ دەرکەوت،

کە هەموو شتێک لە ژیاندا مەرج نیە جوان بێت.

هەموو ئەو کەسانەی کە هەستێکی قوڵت پێدەبەخشن و خانوو لە دڵتدا دەکەنەوە،

فێربووم کە مەرج نیە کە ئەم کەسانە بۆ هەمیشە لات بمێننەوە.

هەندێکجار، خەڵکی بۆ ئەوە نایێنە ناو ژیانمانەوە کە بۆ هەمیشە بمێننەوە، بەڵکو بۆ ئەوە دێنە ژیانمانەوە کە فێری ئەشقمان بکەن، کە فێری خۆشەویستیمان بکەن، کە فێرمان بکەن چۆن هەست بکەین و دواتر جێمان دەهێڵن.

وە هەندێکجار هەندێک کەس بۆ ئەوە دێنە ژیانمانەوە،

کە فێرمان بکەن کە چۆن هەست نەکەین، کە چۆن فێربین خۆمان ورد نەکەین.

ئەوان دەڕۆن،

بەڵام وانەکانیان دەمێننەوە،

Scanned with CamScanner

بەڵام ئیتر باوەڕیشمان بەم قسەیەی خۆمان نەبێت، هەر وادەڵێین.
نەک مانەوەی خۆیان.
کە دەڵێین ئەوەی گرینگە ئەو وانەیەیە کە فێرمانی دەکەن
هەرچەندە ئەم قسەیە ڕەنگە تەنها بۆ دڵدانەوەی خۆمان بێت
ئەو شتە دەمێنێتەوە کە فێریان کردووین.
برینەکانیان دەمێننەوە،
یان هەندێک پێیان باشترە کە بڵێن،

Scanned with CamScanner

بۆشایی

لە دڵتدا مۆمێک هەیە
کە ئامادەیە بۆ پێبوون و درەوشانەوە.
لە ڕۆحتدا کەلێنێک و بۆشاییەک بوونی هەیە
ئامادەیە بۆ ئەوەی پڕبێتەوە.
هەستی پێدەکەیت وانیە؟
هەست بەوە دەکەیت کە دوورکەوتویتەوە لە ئەزیزەکەت.
بانگی بکە با پڕتکاتەوە
با ئەم ئاگرەی ناخت دابگیرسێنێ!

"ڕۆمی"

Scanned with CamScanner

گەشتر

هەست بە هەڵوەرین دەکەیت،
هەست دەکەیت کە هەموو پارچەکانی ڕۆحت لەدەست دەدەیت.
ورد بوویت،
هەموویت لەدەست داوە،
هەر پارچەیەکی رۆحت لە کەلێنی دڵی کەسێکدا جێ ماوە
و نەیانداوەتەوە بە تۆ.
بەڵام هەست بە بەتاڵی ناکەیت،
هێشتا هەر بە پێوەیت،
هەر خۆتت ڕاگرتووە.
چونکە دڵنیای ئەو پارچانەی کە لە ڕۆحت دروست بوون و
ئەو بۆشاییانەی کە دروست بوون، بە شتی جوانتر و پارچەی
ئەفسوناوی تر پڕیان دەکەیتەوە.
وەکو دارەکەی حەوشەی ماڵەکەتیت،
هەموو گەڵا زێڕینەکان هەڵدەوەرێن لە لقەکانتەوە،
بەڵام هەموو وەرزێک، بە گەڵای نوێ و سەوزترەوە جێگەی

Scanned with CamScanner

گەلاکانی تر پڕ دەکەیتەوە و لە کەلێنەکانی ڕۆحتەوە گوڵی جوانتر و گەشتر دەردەکەیت.

Scanned with CamScanner

ببورە

لە خەڵكی ببورە
بەڵام ئەمە مانای ئەوە نیە
كە ڕەفتارەكانیان قەبوڵ بكەیت و متمانەیان پێ بكەیتەوە.
كە لێیان دەبوورم،
بۆ خاتری خۆم لێیان دەبوورم،
نەک لەبەر خاتری ئەوان.
لێیان دەبوورم بۆ ئەوەی گرینگیان پێنەدەم و
بەردەوامی بە ژیانی خۆم بدەم!

" مێگ جارڤز"

Scanned with CamScanner

جورئەت

تەنها ئەوانەی کە جورئەتیان هەیە
شکست دەهێنن.
چونکە
ئەوانەی دەترسن،
تەنانەت نایێنە ناو یاریەکەشەوە!

“Django unchained”

Scanned with CamScanner

هونەر نیە

ڕقلێبوونەوە ئاسانە،
خۆشویستن سەختە.
کۆڵدان ئاسانە،
بەردەوامی سەختە.
بوون بە شەیتان هونەر نیە،
بوون بە مرۆڤ هونەرە.
هیچ هونەری تێدا نیە کە کێشە بنێینەوە،
هونەر ئەوەیە کە دڵی شکاوی خەڵک چاکبکەینەوە.

Scanned with CamScanner

دڵتەنگی ئاساییە

وا تێگەیەنراوین، کە دەبێ هەمیشە خۆشبەخت بین، کە هەمیشە ئاسوودەبین، کە بەبەردەوامی مرۆڤێکی شاد بین.

وا تێگەیەنراوین گەر هەمیشە شاد نەبووین کەواتە کێشەیەکمان هەیە و کێشەکەش لە خۆمانەوەیە. وا فێرکراوین کە گەر دڵخۆش نەبووین ئەوە مانای ئەوەیە کە ئێمە کەسێکی نەخۆشین، کە تێکچووین، کە هەڵەیەکمان تێدا هەیە.

وا پەروەردە کراوین کە نابێ و ناکرێ دڵتەنگ بین،

کە ئەم شێوەیە بیرکردنەوەیە پێچەوانەی سروشتی مرۆڤبوونە.

زۆر ئاساییە کە مرۆڤ دڵتەنگ بێت، کە ئازاری هەبێت، کە توشی نائاسوودەیی ببێت، زۆر ئاساییە کە مرۆڤ هەمیشە دڵخۆش نەبێت و لە هەموو کاتێکدا شاد نەبێت.

ئەمە سروشتی مرۆڤە، دڵتەنگیش دەبێت و شادیش دەبێت.

دڵتەنگ بوون بە هیچ شێوەیەک نیشانەی لاوازی نیە. بە هیچ شێوەیەک مانای ئەوە نیە کە تۆ لاوازیت بۆیە دڵتەنگ

Scanned with CamScanner

دەبیت، مانای ئەوە نیە کە تۆ کێشەیەکت لە مرۆڤبووندا هەیە بۆیە دڵتەنگیت.

مرۆڤ هەموو جۆرە هەستێکی هەیە و ئاساییە کە هەموو هەستەکانی خۆی دەربڕێ و مافی خۆیەتی کە بێ شەرم و بێ هەستکردن بە تاوان دەریانبخات. بێ ئەوەی کە دژی ئەو هەستانەی بێتەوە دەریان ببڕێت.

دەبێ دڵتەنگی و شادییەکانمان هەردووکی وەکو یەک قەبوڵ بێت و لامان ئاسایی بێت.

قەبوڵکردنی دڵتەنگی مانای ئەوە نیە کە هەوڵ بۆ شادی نەدەین، بەڵکو مانای ئەوەیە کە هەست بە کەمی و لاوازی نەکەین لەو کاتانەی کە دڵتەنگین.

Scanned with CamScanner

ناتوانی

تۆ دەتوانی
دەستەکانم ببەستی
قاچەکانم ببەستی
دەمم ببەستی.
بەڵام بۆ هزرم،
هەرگیز ناتوانی.
ڕۆژێک دێ
لە هزری من
لە هزری تۆ
هەزاران باڵندەی سەمەرە سەر دێننە دەرەوە و
بە ئاسماندا بڵاودەبنەوە.
"ژان پۆڵ سارتەر"

Scanned with CamScanner

پێویستم بوو

سوپاس

بۆ ئەو ئازارەی کە توشت کردم،

سوپاس بۆ ئەو برینانە،

بۆ ئەو تراژیدیایە.

پێویستم پێی بوو،

پێویستم بەم برینانە هەبوو!

پێویستم پێ بوو بۆ ئەوەی

ببم بەو شتەی کە ئێستا هەم.

Scanned with CamScanner

خۆرئاوابوونەکە

لەسەر کورسیەکە دانیشبوو،

سەیری خۆرئاوا بوونی دەکرد،

وەک ئەوەی یەکەمجاری بێت کە دیمەنێکی ئاوا ببینێت.

زەردەخەنەیەکی زۆر جوانی کرد کە پێشتر ئەو جۆرە

زەردەخەنەیەم لێ نەبینیبوو.

چاوەکانی گەشبوونەوە، ڕووی وەرگێڕایە لای من.

زانیم کە دەیەوێ شتێک بڵێت،

سەیری کردم و ڕووی کردەوە خۆرئاوابوونەکە و وتی:

"ئیتر من دەمەوێ ڕووە جوانەکەی ژیان ببینم،

دەزانم کە شتی ناشیرین زۆرە،

بەڵام من دەمەوێ ئیتر سەیری لایە جوانەکەی ژیان بکەم"

دەنگی نزم بوویەوە و کەمێک هەستم بە لەرزینی دەنگەکەی

کرد.

گەشی چاوەکانی کز بوون،

دەیویست شتێکی تریشم پێ بڵێت بەڵام ئەم جارە سەیری

Scanned with CamScanner

نەکردم،

سەری ئەوی کرد،

لە ژێر لێوەوە دەمی دەجوڵاند:

"ماندووبووم،

ماندووبووم لەم هەموو ناشیرینیە،

لەو هەموو تاریکیە، ئایا ئەمە تاوانە کە ئەوەم بوێت؟"

بە دەنگێکی پڕ لە بێدەسەڵاتیەوە کە موچڕکێکی بە لەشمدا

هێنا گوتی:

"ئیتر من دەمەوێ لایەنە جوانەکەی ژیان ببینم.."

Scanned with CamScanner

باڵی شکاو

باڵی باڵندە مەشکێنە و دواتر پێ بڵێیت کە بفڕە.
دڵێک مەشکێنە و دواتر پێی بڵێیت ئاشق بە.
ڕوحێک ئازار مەدە و دواتر پێی بڵێیت کە بەختەوەر بە.
تەنها هەڵە و خراپەی خەڵک مەبینە و چاوەڕێی ئەوە بیت کە باشترینی تۆ ببینن.
حوکم لەسەر خەڵکی مەدە و دواتر چاوەڕێی ئەوە بیت کە لەگەڵت بمێننەوە.
یاری بە ئاگر مەکە و چاوەڕێی ئەوە بیت کە هیچ کارەساتێکی لەدوا نەبێ.
ژیان واتە بەخشین و وەرگرتن. تۆ نابێ چاوەڕێی ئەوە بیت کە خراپە ببەخشیت و لە بەرامبەردا چاکە وەربگریت.
نابێ چاوەڕێی ئەوە بیت کە چاکە ببەخشیت و لە بەرامبەردا خراپە وەربگریت. ئەی ئایا دەکرێ ئەمە ڕووبدات کە چاکە ببەخشین بەڵام لە بەرامبەردا خراپەت بدەنەوە؟
بەڵێ ئەمە ڕوودەدات.

Scanned with CamScanner

بەڵام نابێ ئەمە بکەینە بیانووی ئەوەی کە وات لێ بکات
هەر بەردەوام بیت لەسەر کردنی ئەوەی کە دەزانیت کە هەڵەیە.
لۆمەی ژیان مەکە لەسەر ئەو شتانەی کە تۆ خۆت دەیانکەیت.
زۆر خۆپەرست و نەزانانەیە گەر وا بکەیت.
"Mind-Platter"

Scanned with CamScanner

سێ شت

تەنها

سێ شت

ژیانی تۆ دەگۆڕێت:

خەون و

ئازار و

ئەشق.

"پاولۆ کۆیلۆ"

Scanned with CamScanner

فێربووم

ئەوە لە ژیان فێربووم، کە هەندێکجار،
دەکرێ تاریکترین ڕۆژەکان بتگەیەنن بە درەوشاوەترین شوێن.
ئەوە لە ژیان فێربووم کە هەندێکجار،
شێواوترین و ئاڵۆزترین مرۆڤەکان
دەکرێ باشترین وانەی ژیانمان فێربکەن.

ئەوە فێربووم کە سەختترین و بە ئازارترین ئەو کێشانەی کە توشیان دەبین، دەکرێ ببن بە پلیکانەیەک و بۆ ئەوەی زیاتر گەشە بکەین.

ئەوە فێربووم کە ئەو برین و شکانەی لە دڵدا دروست دەبێت بەهۆی لەدەست دانی هاوڕێ و خۆشەویستەکەت، ئەم کەلێنەی دروست دەبێت، دەبێتە هۆی ئەوەی کە جێگەی زیاتر بکەینەوە لە دڵماندا بۆ جوانترین کەسەکان کە دێنە ژیانمانەوە.

ئەوەم بۆ دەرکەوت کە ئەو شتانەی کە ئێستا بە نەفرەت دەیانبینین، ڕەنگە لە دواتردا ببن بە ڕەحمەت.

وە ئەوە فێربووم کە ئەو ڕێگەیەی کە بە کۆتایی دێتە

Scanned with CamScanner

بەرچاومان، لە ڕاستیدا ڕەنگە بریتی بێت لە دەستپێکی ڕێگەیەکی تر و پێویستبکات کە لەمەودوا بەم ڕێگەیە نوێیەدا بڕۆین.

ئەوەم بۆ دەرکەوت کە گرینگ نیە کە چەندە بارودۆخەکە سەختە، هەمیشە هیوایەک هەر هەیە.

گرینگ نیە کە چەندە هەست بە بێ هێزی و شکاوی خۆمان بکەین،

گرینگ نیە کە چەندە شتەکان بە سەختی دەردەکەون،

ئەمە فێربووم کە سەرڕەرای هەموو ئەمانەش ناتوانین کە کۆڵ بدەین و واز بهێنین.

دەبێ بەردەوام بین، تەنانەت گەر ترسناکیش دەرکەوێ،

تەنانەت گەر واش دەرکەوێ کە هەموو تواناکانمان لەدەستداوە،

دەبێ پارچە وردبووەکانی خۆمان کۆبکەینەوە و بەرەو پێشەوە هەنگاو بنێین.

چونکە هەرچی ئێستا کە ئێمە لەگەڵی دەجەنگین، ماوەیەکی تر تێدەپەڕێ و نامێنێ، وە بەسەریدا سەردەکەوین.

هەتا ئێرەمان هێناوە،

وە دەتوانین بەسەر هەر شتێکی تریشدا سەرکەوین

کە لە دواتردا دێتە سەر ڕێگەمان.

"دانیال کۆپیکێ"

Scanned with CamScanner

ڕازی مەبە

ڕازی بوون جیایە لە قەبوڵبوون،

ڕازی بوون واتە ئەوەی تۆ ڕازیت بەو شتەی کە ئێستا تێیدایت و ناشتەوێ شتی تر بەدەست بهێنیت و گۆڕانکاری بکەیت و بچیتە قۆناغێکی بەرزترەوە.

بەڵام قەبوڵکردنی ئەوەی کە هەین مانای ئەوەیە کە ڕازی ببین بەوەی کە ئاواین، قەبوڵمانە کە چین، بەڵام مانای ئەوە نادات کە هەر لەو قۆناغەدا بمێنینەوە،

بەڵکو لە هەوڵی بەردەوام دا دەبیت بۆ ئەوەی بگەیت بە قۆناغێکی باشتر و چاکتر لەوەی کە ئێستا تێیدایت.

خۆتت قەبوڵ بێت، ئەوەت خۆشبوێ کە هەیت،

بەڵام ڕازی مەبە بەوەی کە تێیدایت.

تموعی بەرزتر و زیاترت هەبێ.

بەردەوام و بەردەوام لە هەوڵی فێربوونی شتی نوێ بە، بەدوای دۆزینەوەی و کەشفکردنی کەلێنە نەزانراوەکانی ڕۆحی خۆتەوەبە.

Scanned with CamScanner

تۆ خۆریت

بۆ ئەوەی ئەوان درەوشانەوەی تۆ ببینن،
دەبێ لێیان دوورکەویتەوە،
چونکە تۆ وەک خۆر وایت.
لەبەر ئەوەی کاتێک زۆر نزیکیت، ڕووناکی و درەوشانەوەکەت ئەوان کوێر دەکات.
وە کاتێک تۆ دووریت لەوان، ئەوان بەدوات دەکەون و ڕووناکی تۆیان دەوێ.
دەی لێیان بگەڕێ با بەدوات بکەون.
گەر دوور بیت ئەوان هەر ڕووناکی تۆیان پێ دەگات، بەڵام سوپاسگوزاریان بۆ ئامادەبوونی لەلای ئەوان جیاوازە لە پێزانین و ڕێزلێنان لە وجودی تۆ.
گەر ئەوان پێزانینیان نەبوو بۆ وجودی تۆ،
دەی ڕەنگە هەرگیز هەست بە نەبوونی تۆش نەکەن لەکاتی نەبوونتدا.
"نەجوە زێبیەن"

Scanned with CamScanner

لە سەرەتاوە

هەرگیز درەنگ نیە،
یاخود زوو نیە
بۆ ئەو شتەی کە شایانی تۆیە و دەتەوێت.
هیچ سنوورێک بۆ کاتەکەی نیە،
هەرکات حەزت کرد بووەستە.
تۆ دەتوانی خۆت بگۆڕیت یان وەکو خۆت بمێنیتەوە.
هیچ یاسایەک بوونی نیە بۆ ئەمە کە بڵێ ئاوا بکە و ئاوا مەکە.
دەتوانین هەم باشترین بین و هەم خراپترینی خۆمان،
بەڵام بەو هیوایەم کەباشترین بیت.
بەو هیوایەم کە شتانێک ببینی کە ڕاتچڵەکێنێ.
بەو هیوایەی کە هەست بە شتانێک بکەیت
کە پێشتر هەستت پێ نەکردوون.
هیوام وایە خەڵکانێک ببینی
کە ڕوئیا و گۆشەنیگای جیاوازیان هەیە لەسەر ژیان.

Scanned with CamScanner

بەو هیوایەم ژیانێک بژی کە شانازی پێوە بکەیت.
وە گەر نەتوانی شانازی پێوە بکەیت،
بەو هیوایەم
کە جورئەت و توانای ئەوەت هەبێت
کە لە سەرەتاوە دەستپێبکەیتەوە.

"ف سکۆت فیتزجیرالْد"

Scanned with CamScanner

تۆفان

کاتێک تۆفانەکە نامێنێت،
تۆ هەر بیریشت نامێنێت کە چۆن بەسەریدا سەرکەوتوویت،
کە چۆن توانیوتە بمێنیتەوە لە ژیان و بەردەوام بیت.
تەنانەت لە ڕاستیدا تۆ ڕەنگە هێشتا دڵنیاش نەبوویتەوە
لەوەی کە ئایا تۆفانەکە تەواو بووە یاخود هەر بەردەوامە.
بەڵام ئەو شتەی کە لێی دڵنیای،

ئەوەیە
کە هەر لەو کاتەی لە تۆفانەکە دێیتە دەرەوە،
هەمان ئەو کەسە نامێنیتەوە کە لەسەرەتادا وابوویت.
ئێ هەر ئەمەیە کاری سەرەکی تۆفانەکە!

"هارۆکی مۆڕاکامی"

Scanned with CamScanner

موعجیزە

موعجیزە کاتێک ڕوودەدات

کە تۆ کۆڵنەدەیت

کە تۆ وازنەهێنیت

کە تۆ مکوڕ بیت.

گەردوون شتەکان بە ئاسانی نادات بە کەسەکان.

گەوهەرەکان بە ئاسانی هەڵنارێژرێت بۆ خەڵک،

نهێنی و سەرکەوتن و گەنجینەکان بە سانایی نادات بە دەستەوە،

بەڵکو

بەو کەسانەی دەدات کە دەزانن هەوڵی تەواوی بۆ دەدەن و شایەنیانە.

گەردوون

عاشقی ئەو کەسانەیە

کە کەللە ڕەقن و وازناهێنن.

Scanned with CamScanner

شانازی دەکەیت

ڕۆژێک دێ، لە سەرەوە، لەو شوێنەی کە پێیگەیشتوویت
سەیری دواوەی خۆت دەکەیت،
سەیری ئەو ڕێگەیە دەکەیت کە پێیدا هاتوویت.
سەختیەکانت بیردێتەوە،
ڕێگە پڕ ئەهامەتیەت دێتەوە پێش چاو،
پەستان و ئازارەکانت دێنەوە یاد.
لەو چرکەیەدا،
هەناسەیەکی قوڵ،
قوڵ پڕ بە هەموو گەردەکانی جەستەت هەڵدەمژی و
شانازی بەوە دەکەیت
کە کۆڵتنەداوە.
ئەمە
خۆشترین هەستێک دەبێت
کە لە تەواوی تەمەنتدا
بیچێژی.

Scanned with CamScanner

شایەنی بێت

ئەو هەڵەیەی کە پێشتر دەمکرد و بیرم لێدەکردەوە،
ئەوەبوو کە ئازار نەهێڵم لە ژیانمدا،
ئەوەبوو کە بگەم بە قۆناغێک
کە چیتر ئازارنەدرێم و دەرد نەبینم، سەختیم توش نەبێت.
بەڵام ئەوەی بۆم دەرکەوتووە
ئەوەیە کە لە ژیاندا
شتێک بوونی نیە بەناوی ئازار نەچەشتن و نەبوونی سەختی و نەهێشتنی،
ئەمانە شتیانێکن بەبەردەوامی توشی هەموو مرۆڤێک دەبن.
بەڵکو ئەوەی لەسەر هەر مرۆڤێکە
ئەوەیە
شتێک بدۆزێتەوە
کە شایەنی ئەو ئازارچەشتنە بێت.

Scanned with CamScanner

شـشـشـش

چاوەکانت داخە،
گوێ لە شەپۆلەکان بگرە.
هەستی پێ دەکەیت؟
هەست بەو شتە دەکەی
کە منیش هەستی پێ دەکەم؟
ڕەنگە هەستەکانمان جیاواز بێت،
ڕەنگە ئەم شەپۆلانە بیری تۆ بەلای شتێکیتردا بەرن،
ڕەنگە دڵخۆشت بکەن
یان دڵتەنگ
کە خۆشت نازانی بۆچی.
گوێ بەمە مەدە.
ئەوەی گرینگە ئەوەیە بزانی
کە نهێنیەکە گوێگرتنە.
گەر گوێ بگرین
زۆر شت هەیە لە دەوروبەر،

Scanned with CamScanner

لە تەواوی سروشت،
لە تەواوی گەردوون،
لە تەواوی جوڵە و شەپۆل و وزە و ئەلیکترۆنەکان.
کە دەیانەوێت شتمان پێ بڵێن بە بەردەوامی،
دەیانەوێت نهێنیەکەمان بۆ ئاشکرا بکەن.
بەڵام
تەنها ئەوانە گوێبیستی ئەو نهێنیانە دەبن
کە گوێ دەگرن.
گوێ بگرە،
بێ دەنگ بە.
شششش
گوێ بگرە
شششش
هەستی پێ دەکەیت؟!

Scanned with CamScanner

تا سەرنابن

ڕەنگە ئێستا شتەکان زۆر خراپ بن.
ڕەنگە دڵت زۆر تەنگ بێت.
هەستەکانت گرژ بن و هیچ هیوایەکت لێ دیار نەبێ.
وە ڕەنگە چەندین جار ڕۆژەکانت بە گریان تێپەڕاندبێت.
چەندین جار هیوات خواستووە
کە شتەکان بەو شێوەیە نەبوان و بە جۆرێکی تر بوونایە.
زۆر بێهیوا بیت و پەستانێکی زۆر هەبێ لەسەرت.
بەڵام شتێک هەیە
دڵنیام ئەمانە هەتا سەر نابن
ڕۆژێک دێت هەموو ئەمانە دووردەکەونەوە.
ئەم پەستانانە نەهاتوون تا لەلای تۆ بمێننەوە
بەڵکو هاتوون تا بەلای تۆدا تێپەڕن.
دواجار جێت دەهێڵن،
تۆ هەر بەردەوام بە لە ڕێگەکەیت.

Scanned with CamScanner

لێگەڕێ

لە ژیاندا، وا دەزانین کە خاڵە جەوهەریەکە ئەوەیە کە لە تاقیکردنەوەکە دەرچین یان بەسەر کێشەکەدا سەرکەوین.

بەڵام لە ڕاستیدا خاڵە گرینگە ئەوەیە کە شتەکان چارەسەر ناکرێن.

بەڵکو بۆ ماوەیەک دێنە بەردەمت، دواتر تێکدەشکێن و لادەچن.

دواتر دووبارە کێشەکان دێنەوە لای یەکتر و دووبارە لەبەردەمت ڕاستدەبنەوە و دیسان تێکدەشکێنەوە و دەڕۆن.

ئیتر بەم شێوەیەیە.

دۆزینەوەی خۆت و گەشەکردن ئەوەیە کە لێبگەڕێیت ئەم شتانەت بەسەر بێت و لە دڵتدا جێگە و ژوور بۆ هەموو ئەم شتانە بکەیتەوە: جێگە بۆ خەم، جێگە بۆ پشوو، جێگە بۆ پەژارە، جێگە بۆ شادی.

ئەو کاتە مرۆڤ توشی ئازاری ڕاستەقینە دەبێتەوە کە داوای شتی جیاواز لەم شتەی سەرەوە بکات.

Scanned with CamScanner

خەمباری لەوەوە دێت کە ئازاری خۆمان بدەین بەوەی کە چاوەڕێی ئەوە بین کە شتی خەیاڵی بەسەر واقیعدا سەرکەوێت.
خەمباری لەوەوە دێت کە بخوازین کە خەڵک و شتەکان یان شوێنەکە جیاوازبوایە لەوەی کە ئێستا تێیدایت ئینجا دڵخۆشدەبوویت.

لێگەڕێ شتە سەختەکانی ژیان تێکتبشکێنێ.
لێگەڕێ کاریگەریان هەبێ لەسەر تۆ.
لێگەڕێ بتگۆڕن.
لێگەڕێ ئەم ئازارە ببێتە مامۆستای تۆ.
ئەزموونەکانی ژیانت بەم شتانە دەیانەوێت شتێکت پێ بڵێن لەسەر خۆت، خۆتی لێ مەدزەوە و خۆت لەناو پەردەکانی خۆتەوە حەشارمەدە، لەبەر ئەم شتە ڕامەکە کە دەیەوێت پێتی بڵێت و فێرت بکات.
بەڵکو خۆتی هەڵدە ناوەوە،
نقوم بە تێیدا.

"پێما چۆدرۆن"

Scanned with CamScanner

خاڵی شکان

کێشە شکست نیە،
کێشە ئازار نیە،
کێشە کەوتن نیە،
بەڵکو کێشەکە شتێکی ترە.
ئەوەی چارەنووسی مرۆڤ دەگۆڕێت تەنها شکست و کەوتن نین،
ئازار و دەردەسەری نین،
بێ هیوایی و بێ ئەمەلی نین.
بەڵکو ئەوەی خاڵی دەستپێکە
ئەوەیە کە تۆ
دوای ئەوەی لە سەختترین بارودۆخدایت،
دوای ئەوەی کە شکست دەهێنیت،
دوای ئەوەی کە ورد و خاش دەبیت بڕیاری تەسلیم بوون نەدەیت و هەڵسیتەوە سەرەڕای ئەوەی کە لە سەختترین حاڵەتی ژیانتدایت.

Scanned with CamScanner

ئەوەی ژیانی مرۆڤ دەگۆڕێت
ئەو بڕیارەیە کە تۆ دوای شکست دەیدەیت و بەردەوام دەبیت.
جیاوازی کەسی سەرکەوتوو و کەوتوو هەر ئەو خاڵەیە. هەر ئەو قۆناغەیە،
مرۆڤی شکستخواردوو لەو چرکەیەکەی کە دەکەوێ بڕیاردەدات کە هەرگیز هەڵنەستێتەوە،
بەڵام بۆ مرۆڤی بە ئیرادە ئەو خاڵی شکان و کەوتنە بۆی دەبێتە یەکەم هەنگاوی سەرکەوتن.

Scanned with CamScanner

لە هەموو شتێک

بەڵام تۆ زۆر هەڵەی
وا بیربکەیتەوە کە چێژی ژیان
تەنها بەستراوەتەوە بە پەیوەندی لەگەڵ مرۆڤەکانەوە.
خودا، چێژی ژیانی
لە هەموو شتێکدا داناوە کە لەدەوروبەرماندایە،
تەنها دەبێ خەڵکی بگۆڕێن،
شێوەی بینینیان لە ژیان بگۆڕن.
ئەوە بگۆڕن
کە چۆن سەیری شتەکان بکەن.

فیلمی "بەرەو کێوەوە"

Scanned with CamScanner

لە هەموو شتێک

بەڵام تۆ زۆر هەڵەی
وا بیربکەیتەوە کە چێژی ژیان
تەنها بەستراوەتەوە بە پەیوەندی لەگەڵ مرۆڤەکانەوە.
خودا، چێژی ژیانی
لە هەموو شتێکدا داناوە کە لەدەوروبەرماندایە،
تەنها دەبێ خەڵکی بگۆڕێن،
شێوەی بینینیان لە ژیان بگۆڕن.
ئەوە بگۆڕن
کە چۆن سەیری شتەکان بکەن.

فیلمی "بەرەو کێوەوە"

Scanned with CamScanner

خۆشی ڕادەبەدەر

پێم خۆشە
بەهۆی
خۆشی لە ڕادەبەدەر بمرم،
نەک بەهۆی
بێزاری و خەفەت!

''ڤان کوخ''

Scanned with CamScanner

متمانه

بترسه

بەڵام هەر ئەو شتە بکە کە دەتەوێت.

ئەوەی گرینگە کردنیەتی.

پێویست بەوە ناکات

کە چاوەڕێی ئەوەبیت

کە بە تەواوی متمانەت بۆ دروست ببێت بۆ ئەوەی دەست پێبکەیت.

تەنها دەست پێبکە و

لە درێژەی کارەکەتدا خۆشت نازانی کە چۆن

بەڵام متمانەبەخۆبوونت بۆ دروست دەبێت.

"کاری فیشە"

Scanned with CamScanner

بەکەس مەڵێ

گەشت بکە و
بە کەس مەڵێ.
ئەشقێکی ڕاستەقینە بژی و
بەکەس مەڵێ.
بەختەوەرانە بژی و
بە کەس مەڵێ.
خەڵک شتە جوانەکان تێکدەدەن!

''خەلیل جوبران''

Scanned with CamScanner

بە بەر بارانەوە

ژیان
بریتی نیە
لە دۆزینەوەی پەناگەیەک
لەکاتی تۆفان،
بەڵکو
ژیان
بریتیە لە
فێربوونی سەما
بە بەر بارانەوە!

"شێرلین کێنیۆن"

Scanned with CamScanner

ئاسایی بوون

''ئاسایی بوون''

ڕێگەکەی قیرتاوکراوە،

ڕۆیشتن پێیدا خۆش و ئاسوودەیە،

بەڵام

لە ڕێگەی قیرتاودا

هیچ گوڵێک سەر دەرناهێنێت!

''ڤان کوخ''

Scanned with CamScanner

بەهێزترین کەس

بەهێزترین کەسەکان

ئەو کەسانە نین کە هێز و توانای خۆیان نیشانی جیهان دەدەن.

بەڵکو

بەهێزترین کەسەکان

ئەو کەسانەن

کە بێ ئەوەی خەڵک بە دەرد و کێشەکانیان بزانن و خەبەردار بن،

بێ ئەوەی کەسێک برینەکانیان ببینێ،

بێ ئەوەی کە خەڵک گوێی لە دەنگ و هاوارێکی ئەمان بێت،

بەسەر چەرمەسەریەکانیان سەردەکەون!

لە بێدەنگیدا ئازار دەچێژن،

لە بێدەنگیدا ئازارەکانیان دەنێژن،

وە لە بێدەنگیشدا برین و دەردەکانی خۆیان چارەدەکەن.

Scanned with CamScanner

فڕین

ڕەنگە
ئەوان
باڵەکانت بشکێنن،
هیواکانت بڕوشێنن،
بەڵام
هەمیشە
ئەوەت بیر بێت،
ئەوان ناتوانن و
توانای ئەوەیان نیە،
کە فڕین
لە هزر و خەیاڵتدا دەربێنن.

Scanned with CamScanner

ئەهریمەن

ئێمە هەمووومان
دێو و ئەهریمەن لە ناخماندا بوونیان هەیە،
کە هەمیشە دەیانەوێت بجەنگن.
بەو ئەهریمەنانە دەڵێین "ترس"، "قینە" و "تورەیی".
گەر بێتوو تۆ ئەم ئەهریمەنانەی ناو ناخت کۆنترۆڵ نەکەیت
و
دەستیان بەسەر دا نەگریت،
ژیانێکی سەتساڵیت دەبێت بە تراژیدیا.
بەڵام
گەر بێت و کۆنترۆڵیان بکەیت،
ژیانێکی تەنانەت یەک ڕۆژیشت
دەبێت بە سەرکەوتن.

"نیپ مان"

Scanned with CamScanner

خراپ دەتگۆڕێت

چارەنووس،
ڕێگاکانت دێنێتە بەردەم،
بەڵام ئەوە خۆتی کە بڕیار دەدەیت کە بە کامیاندا دەڕۆیت.
چارەنووس، خەڵک دەهێنێتە ناو ژیانتەوە،
بەڵام ئەوە تۆیت کە بڕیار دەدەیت کە کامە بمێنێتەوە.
چارەنووس، ئازارت دەدات،
بەڵام ئەوە تۆیت
کە بڕیار دەدەیت کە ئایا ئەم ئازارە
فێرت بکات، یان بتڕوخێنێ.
چارەنووس، دەتشکێنێ،
وردو خاشت دەکات،
بەڵام
بەدەست خۆتە
کە بڕیار بدەیت کە بە وردی بمێنیتەوە
یان پارچەکانی خۆت کۆبکەیتەوە.

Scanned with CamScanner

چارەنووس دەتخاتە خوارەوە،
بڕیار هی خۆتە کە ئایا هەڵدەستیتەوە
یان هەر لە خوارەوە دەمێنیتەوە.
چارەنووس دەتگۆڕێت،
خراپ دەتگۆڕێت،
بەڵام بەدەست خۆتە
کە بۆ کامە جۆرە
بتگۆڕێت.

Scanned with CamScanner

ناتوانیت

تۆ دەتوانی
هەموو گوڵەکان ببڕیت و
پارچەیان بکەیت.
بەڵام
بیرت بێ
هەرگیز ناتوانیت
کە وابکەیت
بەهار کۆڵبدا لە هاتن و
نەیەت!

"پابلۆ نێرودا"

Scanned with CamScanner

به نەرمی!

بەردەمت تاریکە،
چونکە زۆر بە سەختی هەوڵی بۆ دەدەیت!
بە نەرمی ڕۆڵەکەم بە نەرمی!
فێربە هەموو شتێک بە نەرمی بکەیت.
بەڵێ، هەست بە نەرمی بکە تەنانەت کاتێک زۆر هەست بە
قورسیش دەکەیت!
لێگەڕێ شتەکان بە هێواشی و بە نەرمی ڕوو بدەن.
(بە نەرمی، بە نەرمی) ـ ئەم وشەیە باشترین ئامۆژگارییە کە
تا ئێستا بە منیان گوتبێ.
دەی بارگەکەت فڕێ بدە و هەنگاو بنێ بۆ پێشەوە.
چواردەوری تۆ هەموو لمی فشەڵە
کە دەوری قاچەکانی تۆی داوە و دەیەوێ تۆ بخاتە ناو ترس
و بەزەیی بەخۆداهاتنەوە،
وات لێ بکات کە نائومێد بیت.
دەی لەبەر ئەمەیە کە دەبێ بە نەرمی ڕێبکەیت.

Scanned with CamScanner

بە نەرمی ئەزیزەکەم بە نەرمی.

"ئەڵدۆس هاکسلی"

Scanned with CamScanner

پەپولە

هەمیشە حەزم لەوە بوو کە لە باخچەکەدا پەپولەیەک بگرم و بەردەوام بە دوای دا ڕام دەکرد،
بەڵام پەپولەکە هەمیشە دەترسا و ڕای دەکرد،
ئامانجی من ئازاردان نەبوو،
بەڵکو سەیرکردنی باڵە جوانەکانی بوو لە نزیکەوە.
بەڵام هیچ جارێکیان نەمتوانیوە پەپولەیەک بگرم بە دەستەکانم.
ڕۆژێک دانیشتم و و ئیتر ماندووبووبووم لە ڕاکردن بەدوایدا،
گوڵێکم لە دەست بوو و بە بێدەنگی و بێ جووڵە سەیری پەپولەیەکم دەکرد کە شێتانە لەم گوڵەوە دەچووە سەر گوڵەکەی تر،
لەناکاو پەپولەکە هاتە سەر ئەو گوڵەی کە بەدەستمەوەیە.
حەپەسابووم،
لەوەی کە ئێستا لەناو دەستەکانمدایە و لە نزیکەوە دەیبینم.
ئەو شتەی کە دەمێک بوو بەدوایدا ڕامدەکرد،

Scanned with CamScanner

خۆی هاتە بەردەمم.
تێگەیشتم کە نهێنیەکە خێرا ڕاکردن نیە.
هەندێکجار ئێمە ئەوەندە بە خێرایی و بە هەڵەداوان دوای دڵمان
دەکەوین کە هەموو شتێکی بەردەممان تێکدەدەین.
زۆرجار ئەم پەلەکردنە لەبری ئەوەی کە یارمەتیمان بدات،
دەبێتە هۆی لەدەستدانی ئەو شتەی کە دەمانەوێت.
هەندێکجار دەبێ بە نەرمی لەگەڵ ڕووداوەکان بجولێینەوە.
هەر کە تۆ هێمن بوویت
شتەکە خۆی دێتە بەردەمت کە ویستووتە!

Scanned with CamScanner

پەنجەرەی سێیەم

ڕووەکەی تری تاریکی

Scanned with CamScanner

تاریکی

ژیان
گەر
هەر ڕووناکی بوو
توانای بینینی شتە جوانەکانت لێ دەستێنێتەوە،
ڕووناکی زۆر
دەبێتە هۆی کوێر بوون.
پێویستیم بە بڕێکی زۆرتر لە تاریکی هەیە
گەر بمەوێ شتە نەبینراوەکان ببینم.
ئەستێرەکان
لەکاتی نەبوونی ڕووناکیدا دەردەکەون!

Scanned with CamScanner

پێویستمانە

ئێمە دەشکێین
هەر بەم شێوەیەشە
کە ڕووناکی دێتە ناخمانەوە.
گەر نەشکێین
ڕووناکی نایێتە ناو دڵمانەوە.
گەر درزمان تێنەکەوێت
ڕووناکی چۆن بێتە ناو ڕۆحمانەوە.
پێویستمان بە شکانە،
بە ئازارە،
بە برینداربوونە،
بۆ ئەوەی ڕووناکی زیاتر و زیاتر
بێتە ناو ڕۆحمانەوە.

Scanned with CamScanner

یادگاری

سەیری دیوی تری ئەو شتانە بکە کە ڕەنگە لەبەر دەمت
بووبن،
بەڵام پەیت پێ نەبردوون.
سەیرێکی ئەو کەسانەی چواردەورت بکە
کە ڕەنگە هەموو شتێکیان بۆ تۆ کردبێت،
کەچی تۆ ئەوت نەبینیوە و هەستت پێ نەکردووە.
سەیرێکی دەوروبەرت بکە
چێژ لەو شتانە ببینە کە پێشتر نەتبینیون.
ڕەنگە
ساڵێکی تر
هیچیان نەمێنن و ببن بە یادگاری!

Scanned with CamScanner

خاڵی بکەوە

ڕق و قینە و

توڕەیی،

لەناو ناخی خۆتدا هەڵمەگرە.

خۆت خاڵی بکەوە لەمانە.

چونکە وزەی تۆ لەناو دەبەن.

دوورت دەخەنەوە لە ژیان،

لە ئەشق،

لە خۆشبەختی.

ڕێگەمەدە

ئەو شتانەی

ئەو کەسانەی

ئەو مرۆڤانەی

کە شایەنی ئەوە نین وزە و کاتی خۆتیان بۆ تەرخان بکەیت

جێگە بکەنەوە لەناو هزرتدا.

Scanned with CamScanner

هەستم پێ بکە

من دەتوانم ئەستێرەکانت نیشاندەم،
بەڵام ناتوانم بتگەیەنمە لای ئەستێرەکان.
دەتوانم مانگت نیشان بدەم،
بـەڵام ناتوانـم وات لـێ بکـەم کـە هەسـت بـە جوانـی مانـگ
بکەیت و
پێزانینت هەبێ بۆ ڕووناکیە درەوشاوەکەی.
دەتوانم ڕێگاکەت نیشان دەم کە دەتوانی پێیدا بڕۆیت،
بەڵام ناتوانم وات لێ بکەم کە هەنگاو بنێی بە ڕێگەکەدا.
دەتوانم ڕاستیەکەت پێ بڵێم،
بەڵام ناتوانم واتلێبکەم کە باوەڕی پێ بهێنی.
دەتوانم پێت بڵێم کە هەستم چۆنە،
بەڵام ناتوانم وات لێ بکەم کە هەستی منت لا گرنگ بێت.

"ئەجوە زێبیەن"

Scanned with CamScanner

بێهیوایان بکە!

هەندێک خەڵک

تەنها کاتێک تۆیان خۆشدەوێ کە بەپێی چوارچێوەی ئەوان بیت،

بەپێی بیرکردنەوەکانی ئەوان بیت.

تەنها کاتێک تۆیان قەبوڵە کە وەکو ئەوان بیربکەیتەوە و

باوەڕت بەو شتە بێت کە ئەوان باوەڕیان پێی هەیە.

تەنها کاتێک تۆیان بە دڵە کە لەناو بازنەی ئەواندا دەسوڕێیتەوە.

دەی دوودڵ مەبە لەوەی کە بێهیوایان بکەیت،

دوودڵ مەبە لەوەی کە هەردەم وابیت،

دوودڵ مەبە لەوەی کە نائومێدیان بکەیت لەوەی کە وەکو ئەوان بیت.

بەردەوام خۆت بە و

گرینگی بەوە مەدە کە تۆیان بە دڵ دەبێت یان نا.

Scanned with CamScanner

هەردووکی

هەندێک
بۆ ئەوە هاتوونەتە دونیا
تا باڵەکانیان بکەنەوە.
هەندێکی تر
بۆ ئەوە هاتوون
تا ڕەگەکانیان دابوکتن.
هەندێک بۆ ئەوە هاتوون
برینەکان سارێژ بکەن.
هەندێکی تر
بۆ ئەوە کە برینەکان قوڵتر.
هەندێک بۆ ئەوە هاتوون بمێننەوە،
هەندێکی تر
بۆ ئەوە هاتوون
کە بڕۆن.
هەندێک بۆ ئەوە کە بۆتی بسەلمێنن کە جوانی بوونی هەیە،

Scanned with CamScanner

هەندێکی تر

بۆ ئەوە کە نیشانتی بدەن کە ژیان تەنها جوانی نیە.

هەردووکیان وانەت فێر دەکەن،

ژیانت دەگۆڕن،

فێری هەستکردنت دەکەن،

دەست لە ڕوئیا و تێڕوانینەکانت دەدەن بۆ ژیان.

پێم وایە

پێویستمان بە هەردوو جۆرەکەی هەیە!

Scanned with CamScanner

لەبیری کە

ناتوانین ئەو شتە بگۆڕین
کە لە ڕابردوودا بەسەرماندا هاتووە،
ناتوانین ئەنجامی ئەو شتە بگۆڕین
کە بەسەرماندا هاتووە.
ئەوەی لەدەستمان بێت
ئەوەیە کە بیری لێ نەکەینەوە
ئەوەیـە کـە کات بـە بیرکردنـەوە لێـی کاتـی خۆمـان بەفیـڕۆ نەدەیـن.
لەبیری کە،
بەسەریدا سەرکەوە،
بەردەوام بە لە ژیان.
ڕەنگە بە قسە ئاسان بێت کە دەڵێین لەبیریکە،
بەڵام تۆ هەر هەوڵدە کە لەبیری کەیت هەرچەندە کە سەختیش بێت.

Scanned with CamScanner

خەمباربە

بتاسێ،
سەرت لێتێک بچێ،
چونکە ئا ئەمە دەستپێکی فێربوونی شتی نوێ دەبێ بۆ تۆ.
بشکێ،
بەمە دەست بە چاکبوونەوە دەکەیت.
بێزار و نائومێد بە،
چونکە ئەمە ئەو کاتەیە کە دەست دەکەیت بە بڕیاردانی ڕاست و یەکلایی کەرەوە.
خەمباربە،
چونکە گەر بەپێی پێویست ئازابین دەتوانین لەم خەمەوە گوێمان لە ڕازی دڵمان بێ.
ببە هەر شتێکی کە ئێستا هەی، چیتر خۆت مەشارەوە لەوەی کە هەی.

"نێس. سی. لۆوری"

Scanned with CamScanner

هێزی بێدەنگی

بێدەنگی دەکرێ زۆر ماناداترتربێ لە وشەکان.
بێدەنگی زۆر لە وشەکان بەهێزترە،
چونکە هێزی دەوێ بۆ ئەوەی دەری نەبڕی و بێدەنگ بیت.
بێدەنگی بریتیە لە:
بڕیاردان بۆ قسەکردن و بیرکردنەوەی لەوەی کە چی بڵێیت،
ئامادەکردنی وەڵام، شەنوکەوکردنی وەڵامەکە، بەدواداگەڕانی
لۆجیک بۆ قسەکە لە هزردا و هۆش لە دڵدا،
وە دوای ئەو هەموو پرۆسێسە
بڕیاردەدەیت کە هیچ نەڵێیت و بێدەنگ بیت،
چونکە بێدەنگیت پێ باشترە.
بێدەنگی نیشانەی لاوازی نیە.
بەڵکو نیشانەی ژیری و بوونی هێزی ناوەکیە.
نیشانەی ئەوەیە
کە باوەڕت بەوەیە
کە گەر تۆ بەهەمان ئەو شێوەیە وەڵام بدەیتەوە

Scanned with CamScanner

کە مامەڵەت لەگەڵ کراوە
ئەو کات وەڵامەکەت بە کەسێکی نەزان نیشانت دەدات.
فێری تێبینیکردن ببە،
تێبینیەکەرێکی قوڵ،
کە نەک هەر لە هەڵەکانی خۆی سوود وەردەگرێ،
بەڵکو لە هەڵەی خەڵکیش شت فێردەبێت.

"ئەجوە زێبیەن"

Scanned with CamScanner

ئاسایيه

باوەڕبەخۆبوون شتێکی ئاسان نیە،
ئاسان نیە کە ئەو دەنگەی ناو ناخت کپ بکەیت
کە بەردەوام بەتۆ دەڵێت " تۆ نابی بەو شتەی کە دەتەوێت".
بۆیە گرینگترین شت ئەوەیە کە سەرکەویت بەسەر ئەم دەنگەدا.
وە قەناعەت بەم دەنگەی ناو ناخت بهێنیت کە تۆ مرۆڤی و شتێکی ئاساییە کە کامڵ نەبیت.
شتێکی ئاساییە کە شکست لەسەر شکست بهێنیت.
شتێکی ئاساییە کە کاتی زیاترت بوێت لە خەڵکی بۆ ئەوەی بگەیت بەو شتەی کە دەتەوێت.
قەناعەتهێنان بەخۆمان زۆر گرینگە کە شتێکی زۆر ئاساییە دووبارە و سەرلەونوێ لە سفرەوە دەستپێبکەینەوە.

Scanned with CamScanner

کۆمیدی و دڵڕەق

هەندێکجار

ژیان

هەستێکی کۆمیدی و

لەهەمانکاتدا دڵڕەقانەی هەیە،

ئەمەش بەوەی کە ئەو شتەی تۆ دەمێکە ویستووتە

لە خراپترین و

بێهیواترین ساتدا پێت دەدات!

"لیسا کلیپاس"

Scanned with CamScanner

نیشانەی چییە!

لە زۆربەی کاتەکاندا
لە زۆربەی ساتەکاندا
دڵتەنگی.
هەست بە زەختێکی زۆر دەکەیت.
هەست بە پەستانێکی زۆر دەکەیت کە بەردەوامی لە دەورتە.
ماندووبوویت.
وا هەست دەکەیت کە چیتر بەرگەی ئەو پەستانانە ناگریت.
هەست دەکەیت هێندە بە سەختی دەوردراویت خەریکە نوقم دەبیت تێیدا.
بەڵام
سەرەڕای هەموو ئەمانەش
سەرەڕای ئەوەی کە هیچ هیوایەکیشت نیە.
کەچی هێشتا کۆڵت نەداوە،
هێشتا بەردەوامی لە ژیان،
هەر بەرگەت گرتووە.

Scanned with CamScanner

هەرچەندە ڕەنگە خۆت ئەمە نەبینیت و
هەستت پێ نەکردبێت،
بەڵام
ئەمە
نیشانەی ئەوەیە
کە کەسێکی بەهێزیت!

Scanned with CamScanner

ڕەنگە هەزاران

هەموو کەسێک جیهانێکی نهێنی لەناو خۆیدا هەیە.

مەبەستم هەموو کەسێکە.

هەموو کەسێک لە تەواوی دونیادا جیهانێکی نهێنی هەیە لە ناوەوەدا،

گرینگ نیە کە چەندە بێزارکەر و نامۆ و سەمەرە دەردەکەون لە ڕووکاری دەرەوەیاندا.

لە ناوەوەیاندا دونیای سەرسوڕهێنەر و پڕ سەرکەشی و شێتانە و باوەڕپێنەکراویان هەیە دونیای ئەوەندە سەیر کە ئەندێشە ناکرێ.

نەک یەک دونیا، بەڵکو سەدان دونیایان لە ناوەوەدا بە نهێنی هەبێ.

ڕەنگە هەزاران.

"نیل گایمن"

Scanned with CamScanner

پشوو

ئاساییە کە ماندوو بیت
ئاساییە بێتاقەت بیت.
زۆر ئاساییە کە زۆربەی جار بێ هیوا بیت،
زۆر ئاساییە کە دڵتەنگ بیت. هەندێکجار پێویستیت بە پشوو هەیە، پێویست بەوە هەیە کە پشوویەک بە هزر و دڵ و ڕۆحت بدەیت.
ناکرێ بەردەوام ماندوویان بکەیت و هیچ پشوویەکیان پێ نەدەیت.
ئیسراحەتێک بکە،
پشوویەک بدە،
بوەستە، خۆشت شایەنی ئیسراحەتی،
خۆشت شایەنی ئەوەیت کە گرینگی بە خۆت بدەیت.
دڵ و هزر و ڕۆحیشت شایەنی ئەوەن کە کاتیان بۆ تەرخان بکەیت. شایەنی ئەوەن کە چیتر بریندار نەکرێن و پشوویەک بدەن.

Scanned with CamScanner

له نادیاریدا

گەر

تۆ

نەتوانیت

له تاریکیدا

من بدۆزیتەوە،

دەی هەرگیز

نامبینیت له ڕووناکیدا.

ڕۆحەکان

له نادیاریشدا

یەکتری دەبینن.

"مێلۆدی لی"

Scanned with CamScanner

چاپتەر

گەر یەک چاپتەری ژیان ناخۆش بوو،

مانای ئەوە نیە کە ئەمە کۆتایی چیرۆکەیە.

بەڵکو

وەکو چۆن چاپتەری بەختەوەریت خوێندەوە،

بەهەمان شێوە دەبێ ئەم چاپتەرەش ببڕیت.

لە ژیاندا

ناتوانیت چاپتەرێک بپەڕێنی بە پێی ویستی خۆت،

بەڵکو دەبێ هەموو چاپتەرەکان ببڕیت.

ناتوانی نەیانخوێنیتەوە،

بەڵکو دەبێ دێربەدێڕ سەیری بکەیت.

ژیانە ئیتر

گەر دەتەوێت تەواوی چیرۆکەکە بزانیت دەبێ هەموو

قۆناغێکی ببینی

دەبێ هەموو کەلێنێکی بخوێنیتەوە.

Scanned with CamScanner

زۆر ئاسایيه

شتێکی ئاسایيه کە عاتیفی بیت، شتێکی زۆر ئاسایيه کە دڵ ناسک بیت.

زۆر ئاسایيه کە وەکو ئەم خەڵکە نەتوانیت لە زۆر شوێن جێگەی خۆت بکەیتەوە.

زۆر ئاسایيه کە زۆر شتت پێ نەکرێت کە خەڵکی تر بە ئاسانی دەیکەن.

زۆر ئاسایيه کە شتانێک دەبینین کە خەڵکی تر نایبینن و گرینگی پێنادەن.

زۆر ئاسایيه کە زوو زوو دڵت تەنگ بێت بە دەوروبەر و ئەو خەڵکانەی کە هەر ڕۆژە و بە ماسکێک ڕووی خۆیان نیشاندەدەن.

ئاسایيه کە نەفرەت لە کەسانی دەوروبەرت بکەیت کە هەموو کاریان ئەوەیە کە ئازاری خەڵک بدەن و چێژ لەو کارەیان دەبینن. شتێکی ئاسایيه گرینگی بە دەوروبەرت نەدەیت و خۆشت ژیانێکی خۆش بژیت.

Scanned with CamScanner

زۆر ئاساییە کە پشویەک بە دڵت بدەیت و بحەسێیتەوە.
زۆر ئاساییە کە پارێزگاری لە دڵت بکەیت و چیتر نەهێڵیت خەڵک دووبارە و دووبارە بیشکێنن.

Scanned with CamScanner

پارچە

هەست بە بەتاڵی دەکەین،
ڕەنگە
ئەمە لەبەر ئەوەبێت
کە هەر شتێک کە خۆشمان ویستووە
پارچەیەک لە خۆمانمان تێیدا جێ هێشتووە.

"ڕ. م. درەیک"

Scanned with CamScanner

پارچە پارچە

پێم وایە هەر دەبوایە کە دڵم بشکایە و پارچە بوایە.

ئەمەش بۆ ئەوەی کە بەتەواوەتی لە هەموو خودی خۆم تێبگەم.

وە بتوانم بەو جۆرە پارچەکانی دڵ کۆبکەمەوە و لەلای یەکیان دابنێم و پێکەوەیان بلکێنمەوە کە خۆم هەستی پێ بکەم کە ڕاستە و لە جێگە ڕاستەکەم داناوەتەوە.

لە هەمانکاتدا، بێ ئەوەی پێ بزانم، ئەو دڵەم دروستکردووە کە تۆ چاوەڕێی بویت.

"ج. م. ستۆرم"

Scanned with CamScanner

بیریان ناچێتەوە

ئەوە فێربووم

کە هەرکاتێک بە دڵێکی کراوەوە بڕیارم لەسەر شتێک

دابێت،

بۆم دەرکەوتووە کە بڕیارەکەم دروست بووە.

فێربووم کە دەبێ هەموو ڕۆژێک بچمە دەرەوە و دەست لە

ڕۆحی کەسێک بدەم.

خەڵکی حەزیان بە باوەشێکی گەرمە، یان تەنها دەست

لەپشتدانێکی هاوڕێیانە.

فێربووم کە خەڵکی ئەوەیان بیر دەچێتەوە کە گوتووتە.

ئەوەیان بیر دەچێتەوە کە کردووتە.

بەڵام هەرگیز ئەو هەستانەیان بیرناچێتەوە کە تۆ واتلێکردوون

بیچێژن.

”مایا ئەنجێلۆ“

Scanned with CamScanner

پەیوەستە بە چی؟

شتەکە پەیوەست نیە بەو شتانەی کە هەمانە،
پەیوەست نیە بەو پارەیەی کە کۆیدەکەینەوە،
ئەمە ئەو وێنانە نیە کە دەیانگرین و
ئەمە ئەو ناوبانگە نیە کە پێناسەی خوودی ئێمە دەکەن.
بەڵکو ئەمە ئەو خاڵە لەبیرنەکراوەیە
کە لەناو دڵی خەڵکی و ژیانیاندا جێی دەهێڵین و
وایان لێ دەکەین کە بگەشێنەوە.
شتەکە ئەوەیە کە یەکتۆزیش بێت باشترکردنی ژیانی کەسانی ترە.

“the better man project”

Scanned with CamScanner

فرمێسکەکان

دەستی لەسەر پشتم دانا، گووتی ڕووت وەرگێڕە بۆ لام،
باوەشێکی پێ داکردم، وەک ئەوەی باوەش بە تەواوی گەردووندا بکات.
چی گەردی جەستە هەیە لە کاتی باوەشدا دەکەونە سەما،
ئەمەم لەم باوەشەوە بۆ دەرکەوت.
دواتر بە چپەوە پێی گوتم: "سەیرم کە".
سەیرم کرد و بە پەنجەکانی فرمێسکی سەر ڕوومەتەکەمی سڕی.
ئینجا وەکو ئەوەی نهێنی گەردوونم بۆ بدرکێنێ قسەی دەکرد،
گووتی:
"دەزانی، ئازار چەشتن هەمیشە شتێکی خراپ نیە.
هەندێکجار،
پێویستە فرمێسک بڕێژی،
بۆ ئەوەی کە چاوەکانت بشۆیت،
بۆ ئەوەی ئەو شتانە ببینین کە پێشتر نەمانبینیون

Scanned with CamScanner

گەورە

گەر تۆ
ڕێگەکەت سەختە،
گەر دەردەسەری زۆرت هەیە،
گەر ئازاری زۆر دەچێژیت،
خەمبارمەبە بەمە.
چونکە
ئەمە ڕەنگە مانای ئەوە بێت کە تۆ شتی بەرزت دەوێت،
مانای ئەوەیە کە داوای شتی گەورە دەکەیت،
شتی گەورەش
بە ئاسانی بەدەست نایەت.

"گەورەیی خەرجی پێویستە مەگری
کێ بانی زۆرە، زیاترە بەفری"
"پەندی کوردی"

Scanned with CamScanner

قەدریان بزانە

جوانترین مرۆڤەکان
ئەوانەن کە بۆشاییەکان بە خەندە و
کەلێنەکان بە خۆشی و
مەوداکان بە جوانی پڕدەکەنەوە.
ئەوانەن کە هەمیشە لە تاریکترین ساتی تۆدا
ترووسکەیەکت تێدا دەبینن،
لە ناشیرین جێگەدا جوانیەکت بۆ دەدۆزنەوە، لە سەختترین
کاتەکاندا دەبنە پەنا.
ئەوانەن کە هەمیشە لەلات نین، بەڵام کە لە لای تۆن وات
لێ دەکەن کە هەست بە خۆت بکەیت
کە هەیت. ئەوانەن کە بەردەوام جوانترین و باشترین شت لە
تۆ دەبینن. ئەوانەن کە شتانێکت تێدا دەبینن کە زۆرجار
خۆمان نایبینین و ئەوان بێ دوودڵی پاڵپشتیت دەکەن بۆ ئەوەی
هەنگاو بنێین.
ئەوانەن کە لەو کاتانەی کە هیچ متمانەت بە خۆت نیە

Scanned with CamScanner

بەڵام ئەوان متمانەی تەواویان پێتە.

ئەمانە

جوانترین مرۆڤەکانن،

قەدریان بزانە.

Scanned with CamScanner

وانە

ئازار
برین
سەختی
شکاندنەوە
شکست
کەوتن
بێ ئومێدکردن،
زیاتر لە سیمینار و کۆرس و کتێب و
خوێندن و سەرکەوتن و خۆشبەختی،
وانە
فێری مرۆڤ دەکەن.

Scanned with CamScanner

یەک وشە

گوتنی یەک وشەی وەک "تۆ زۆر جوانیت" بە کەسێک
کە لە ژیاندایە،
زۆر باشترە لە تەواوی ئەو ستایشانەی کە لە دوای مردنی
دەیکەین.
یەو وشەی وەک "تۆ کەسێکی زۆر باشیت" باشترە لە
هەموو ئەو شتانەی کە لە دوای مردنی کەسەکە خەمباری بۆ
چاکەکانی دەردەبڕن.
یەک گوڵ بدەیتە کەسێک کە لە ژیاندایە،
باشترە لە هەموو ئەو چەپکە گوڵانەی کە لەسەر گۆڕەکەی
دادەنرێن.
یەک وشەی "تۆم خۆشدەوێ"، هەموو دونیا دێنێت بۆ
کەسێک کە لەو کاتەی لە ژیاندایە، نەک لە دوای ئەوەی
کە ڕۆیشتووە و
لە خەیاڵتدا پێی بڵێیت.

Scanned with CamScanner

پەنجەرەی چوارەم

تەنهایی

Scanned with CamScanner

هەڵەین

کەس ناتوانێت

برینەکانی ناوەوەت

ئازارەکانی ناخت

پارچەکانی ڕۆحت بەیەکەوە بلکێنێتەوە.

هەڵەین گەر چاوەڕێی ئەوە بکەین کەسێک بێت و برینەکانمان

چارە بکات.

زۆر سەهووین

گەر پێمان وابێ کەسێک هەیە کە پارچەکانی لەشمان بۆ

دەدورێتەوە. گەر کەسێک هەبێت برینەکانمان پێکەوە بلکێنێتەوە،

ئەم کەسە خۆمانین.

تەنها خۆت دەتوانیت دەست لەسەر ئازارەکانت دابنێیت،

چونکە تەنها خۆت دەزانیت کە برینەکانت لەکوێن،

تەنها خۆت دەزانیت کە ئازارەکانت لە چییەوەن.

تەنها خۆتیت کە دەزانی پارچەکانی ڕۆحت لە کوێ ورد بوون

و چۆن کۆیان کەیتەوە.

Scanned with CamScanner

تەنهایت

تۆ تەنهایت

بە تەنها هاتوویتە دونیا

بە تەنها لەدایک بوویت

بە تەنها دەژیت

بە تەنهایی ڕێ دەکەیت

بە تەنهایی دەگریت

بە تەنهایی هەست بە شتەکان دەکەیت

بە تەنهایی ئاشق دەبیت

بە تەنهایی دڵتەنگ دەبیت

بە تەنهایی قسە لەگەڵ خۆت دەکەیت

بە تەنها لە خۆت تێدەگەیت

بە تەنها دەڕۆیت

بە تەنها دەمریت

نوقتە.

Scanned with CamScanner

ناشتنم

چەندین شت هەبوون
دەمویست پێی بڵێم،
بەڵام پێم نەگووت
چونکە دەمزانی ئازاری دەدات،
بۆیە لە دڵی خۆمم هێشتنەوە و
لە ناخمدا ناشتنم،
بەمەش ڕێگەمدا
ئەم شتانە
لەجیاتی ئەو
ئازاری من بدەن،

"جۆناسان سافران"

Scanned with CamScanner

مەحاڵە

هەندێک شت هەیە
ناتوانیت بیگوازیتەوە.
ناتوانیت بیخەیتە ناو وشەوە.
ناتوانیت دەریببڕیت.
ئامێرێک نیە تەرجومەی بکات
زمانێک نیە پێی دەرببڕیت.
هەموو کەسێک ئەم هەستەی هەیە کە کەس نیە لێی تێبگات.
هەموو کەسێک شتێکی هەیە کە ناتوانێت دەری ببڕێت.
لەبەر ئەوە نا کە نایەوێت دەری بڕێت، بەڵکو لەبەر ئەوەی کە کەسێک نیە لێی تێبگات.
وشەکان بێمانان لە ئاست ئەو هەستانەی کە هەن.
هەستەکان خودی ڕاستەقینەن کە لە ناختدا بوونی هەیە
بەڵام وشەکان وەکو پەرداخێکی شێوە جیاواز وان
کە هەستەکان بەو شێوەیە ناگوازنەوە کە هەن.

Scanned with CamScanner

بەڵکو پەرداخەکان هەستەکان دەگوازنەوە لە ناخەوە بۆ سەر
زمان و دەستکاری شێوەکەی دەکەن و دەیگۆڕن بەو شێوەیەی
کە پەرداخەکە یاخود وشەکە هەیانە.
وشەکان وەکو ئەم پەرداخانە وان،
وشەکان چوارچێوە و شکڵ و شێوەیان هەیە
کە ناتوانن هەستەکان وەکو خۆیان و پڕ بە مانای خۆیان
بگوازنەوە لە ناخی کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر.
ئەمە جگە لەوەی کە شکڵ و شێوە و تێگەیشتنی هەر
کەسێک جیاوازە لە هی کەسێکی تر، واتە شکڵی پەرداخێک
یان وشەیەک لای کەسێک جۆرێکە کە هەمان وشەکە و
پەرداخەکە لای کەسێکی تر جۆرێکی ترە.
بەمەش کاتێک کەسێک هەستێکی هەیە دەیەوێت بیگوازێتەوە
سەرەتا هەستەکە بە پەرداخەکەی خۆی دەگوازێتەوە کە
شێوەکەی دەگۆڕێت و پاشان کەسی بەرامبەر بە پەرداخەکەی
خۆی هەستەکەی وەردەگرێت کە دووبارە شێوەی هەستەکە
دەگۆڕێت و دواتر کەسی دووەم دەیخاتە هەستی خۆی.
بەمەش هەستەکان کورت دەکرێنەوە و بە زۆر و بە کەم
دەپەستێورێنە ناو وشەکانەوە کە ئەم وشانە هیچ ناتوانن پڕ
بەو هەستانە بن، بەڵام بەهەر جۆرێک بێت دەپەستێورێنەوە و
جێگەیان دەکرێتەوە.
بۆیە هەرگیز، بە هیچ شێوەیەک، مەحاڵە، ئەستەمە

Scanned with CamScanner

کە کەسێک بەتەواوەتی لە کەسێک تێبگات کە هەستی
چۆنە و چی دەگوزەرێ لە ناخیدا.

Scanned with CamScanner

کەس نامێنێتەوە

تۆ
لەم ڕێگەیەدا تەنهایت،
ڕەنگە
هەندێک تاوەکو شوێنێک لەگەڵت بێن،
بەڵام ئەوانیش
دەتوانن تەنها چەند هەنگاوێک لەگەڵت بن،
ئەوەی تر
دەبێ بە تەنهایی ڕێ بکەیت.
لە کۆتاییدا
کەست لەگەڵ نامێنێتەوە.

"ڕۆمی"

Scanned with CamScanner

پڕکردنەوە

ماندووبووم

ماندووبووم لەوەی

هێندە ئەم بۆشاییەی ناخم پڕبکەمەوە

بەو شتانەی کە پێویستم پێیان نەبووە و

بەو خەڵکانەی کە حەزم پێیان نیە!

"بیڤ تاپلین"

Scanned with CamScanner

دەرد

هەندێک برین هەیە
لە جەستەدا نیە
خەڵک ناتوانێ بیبینێ.
نیشانەی نیە
خەڵک ناتوانێ هەستی پێ بکات کە هەتە یان نا.
چارەی نیە
دکتۆر پێ چارە ناکرێ.
وەسفی نیە
ناتوانیت باسی بکەیت بۆ ئەوەی خەڵک لێت تێبگات.
دەردێکە تەنها خۆت دەزانی چییە و
تەنها خۆشت دەتوانی مامەڵەی لەگەڵ بکەیت.
دەردێکە کە هەتا بمێنی هەر لەگەڵت دەبێت.
دەردێکە
هەموو دونیاش بگەڕێیت و بسوڕێیت
وازت لێ ناهێنێت.

Scanned with CamScanner

هەموو شتێکیش تاقیبکەیتەوە و نەکەیتەوە
هەر لەدووت دێت.
ئەویش
دەردی تەنهاییە
دەردی ئەوەی کە لە هەموو گەردووندا تۆ تەنهایت.
بەتەنێی.
کەس نیە وەک خۆت.

Scanned with CamScanner

تۆ شایەنی ئەوەی

تۆ شایەنی ئەوەیت کە بازنەیەک یان بارودۆخێک بۆ خۆت دروست بکەیت کە تێیدا هەست بە ئاسوودەیی و پاڵپشتی بکەیت.

تۆ شایەنی ئەوەیت کە لە بارودۆخێکدا بژیت،

کە هیچ تێیدا ئازار نەدرێیت،

لە بارودۆخێکدا کە یارمەتیدەربێت کە باشترین تواناکانی خۆتی تێدا دەربخەیت.

تەنانەت گەر خەڵکی تریش لەمە تێنەگەن،

تەنانەت گەر بەمە توڕەببن و قەبوڵیان نەبێت و پێشی خەمبار ببن،

بەڵام تۆ هەر پێویستت بەم جۆرە بازنە و سنوورانە هەیە و دەبێ دایان بنێیت.

ڕاستە ئەوانیش گرینگن،

وە ئاساییە هەندێکجار ئەمانیش بخەیتە ناو بازنەکەوە،

بەڵام ڕاستیەکە ئەوەیە

Scanned with CamScanner

که تۆ ناتوانیت ئاگاداری ئەوانی تر بیت و گرینگیان پێبدەیت
گەر تۆ خۆت پێویستیەکانت تەواو نەبن.
پێویست ناکات
بازنە و سنوورەکانی خۆت
بۆ خەڵک ڕوونبکەیتەوە،
پێویست ناکات بازنەکانت دەستکاری بکەیت و لەگەڵ خەڵکی بیانگونجێنیت، وە پێویست بەوەش ناکات کە قەبوڵبوونی بازنەکەت لە هیچ کەسێک وەربگریت.
تۆ دەبێ ئەوە بزانی کە خۆشت کەسێکی شایەنی ئەوەی کە گرینگیت پێ بدرێت لەلایەن خۆتەوە.
وە دەبێ باوەڕ بەمە بهێنی
کە گەر کەسێک دەسەڵاتی ئەوەی هەبێ کە گرینگی بە تۆ بدات و پارێزگاری لێ بکەیت،
ئەو کەسە خۆتی.

"دانییێل کۆیپکێ"

Scanned with CamScanner

خۆتی

قشتترین مرۆڤ کە بیناسی،
خۆتی.
ئەو کەسەی کە وات لێ دەکات
کە هەست بە قوڵترین خۆشەویستی بکەیت،
خۆتی.
ئەو کەسەی کە لەلات دەبێت و
کۆتدەکاتەوە لەو کاتانەی
کە هەزارجار کەوتوویت و وردووخاش بوویت،
وە ئەو کەسەی کە بەردەوام بیرت دەهێنێتەوە
کە تۆ چەندە بەنرخیت لەم دونیایە،
هەر خۆتیت.

"ڕەیچڵ وۆڵچن"

Scanned with CamScanner

برین

هیچ شتێک مانای نیە
ئەوەی مانا دەدات،
بریتیە لەوەی کە تا کاتێک لە ژیاندایت،
خۆتت خۆشبوێ، یارمەتی خەڵکی بدەیت،
دەست لەسەر برینی خۆت و خەڵکی دابنێیت.
برینی خۆت چاک نابێ.
وە هی خەڵکیش چاک نابێ.
بەڵام تەنها دەست دانان لەسەر برینی خەڵک،
مانای ئەوەی هەیە کە تۆ برینی ئەوان دەبینیت.
بەمە ئەوان هەست بەوە دەکەن کە کەسێک هەیە برینەکەیان دەبینێت،
هەست دەکەن کە کەسێک هەیە ئازارەکانی ئەوان دەبینێت،
ڕەنگە ئەمە هیچ مانایەکی نەبێ بۆ تۆ،
بەڵام نازانی کە تەنها ئەم هەستە هەموو دونیا بۆ ئەوان دەهێنێت.

Scanned with CamScanner

خۆشتبوێن

مرۆڤە هەستیار و دڵ ناسکەکان،
جوانترین و ڕاستترین مرۆڤانێکن کە لە تەواوی ژیانتدا
ڕووبەڕوویان ببیتەوە و بیانبینی.
ئەوان هیچ شتێکت لێ ناشارنەوە لەسەر خۆیان و پێت دەڵێن
گەر متمانەیان بە میهرەبانی و باشی تۆ هەبێت.
بەڵام لەبەرامبەردا، گەر تۆ خیانەتیان لێ بکەیت، یان ڕەتیان
بکەیتەوە و لە نرخیان کەمبکەیتەوە، دەبن بە خراپترین جۆری
مرۆڤ.
بەداخەوە لە ئەنجامی ئەوەدا ئەوان بە بەردەوامی ئازاری خۆیان
دەدەن، نەک ئازاری خەڵکی.
چونکە ئازاردانی خەڵکی لە پێناسەی ئەواندا جێی نابێتەوە
وپێچەوانەی سروشتی ئەوانە.
هەوڵدەدەن هەڵەکانیان ڕاستبکەنەوە و دووبارەیان نەکەنەوە کە
پێشتر کردوویانن.
ژیانیان پڕە لە بەرزبوونەوە و نزمبوونەوە، بە بەردەوامی لە

Scanned with CamScanner

ئازاردا دەژین و هەست بە تاوانباری دەکەن لەگەڵ بارودۆخە چارەسەرنەکراوەکان و ئازار دەچێژن چونکە خەڵک بە هەڵە لەوان تێگەیشتوون.
ئەوان ڕۆحێکیان هەیە کە تواوەتەوە لەناو ئازاردا.
بەمەش ناتوانن لەگەڵ ڕقدا بژین.
ناتوانن بژین گەر بزانن کەسێک ڕقیان لێیانە.
ئەمجۆرە مرۆڤانە، پێویستیان بەوەیە کە بە باشترین و جوانترین شێوە ئەشق و خۆشەویستییان پێ ببەخشرێت، چونکە ڕۆحیان بە بەردەوامی بریندارکراوە لەلایەن کەسانی ترەوە.
سەرەڕای هەموو ئەمانەش،
سەرەڕای ئەو تراژیدیەی کە لە ژیانیاندا تێیدان.
سەرەڕای ئەوەی کە ئەوان هەر بەبەردەوامی لەپێشن بۆ ئەوەی دڵیان بشکێنرێت و لە بیر بکرێن و خەڵک بە هەڵە لێیان تێگەن.
بەڵام ئەوان

هەر بە میهرەبانترین و دڵسۆزترین مرۆڤ دەمێننەوە کە لە تەواوی ژیانتدا ناسیبێتن.
ئەوان، فریشتەن بە باڵی شکاوەوە.
کە تەنها کاتێک دەتوانن بفڕن،
گەر کەسێک ئەوانی خۆشبوێت.

"شانۆن ئەڵدە"

بیکە!

گەر

توانای

ئەوەت هەیە

کەسێک دڵخۆش بکەیت،

کەواتە بیکە،

چاوەڕێی چیت!

ڕەنگە بەهۆی ئەمە

بەهۆی ئەوەی کە دڵی خۆش دەکەیت،

هەست بەوە بکات کە کەسێک هەیە لەم دونیایە بیر لەو دەکاتەوە،

هەست بەوە بکات لەم دونیایە ئەو دەبینێ،

هەست بەوە بکات کە کەسێک هەیە کە ئەمیش گرینگە.

ڕەنگە

ئەم هەستە

تەواوی ژیانی بگۆڕێت!

Scanned with CamScanner

زۆر هەڵەی

مرۆڤی بەهێزی دەوێت
مرۆڤی تایبەتی دەوێت
مرۆڤێکی بە جورئەتی دەوێت
بۆ ئەوەی کە لەگەڵ خۆی دابنیشێت و
قسە لەگەڵ کێشەکانی خۆی بکات،
بەربەستەکانی بەردەمی شیبکاتەوە،
ئەو بڕیارانەی کە دەبێ بیاندات، یەکلاییان بکاتەوە.
تۆفانەکانی ناو ناخی هێمن بکاتەوە.
مرۆڤێکی بە جەرگی دەوێت کە هەموو ئەمانە بکات لەناو
ناخی خۆیدا و
کێشەکانی چارەسەر بکات
بێ ئەوەی هیچ کەسێک بهێنێتە ناو گێژاوەکەی خۆیەوە.
بێ ئەوەی هیچ کەسێک پێ بزانێ.
بێ ئەوەی ئەم تۆفانەی ناو ناخی لەسەر ڕەنگی ڕوخساریدا
دەربکەون.

Scanned with CamScanner

بەڵام مرۆڤی وا زۆرن،
تۆ دەڵێی وا نیە؟
ئەی ئەوە نیە تۆ بە بەردەوامی لە جەنگدایت لەگەڵ خۆت،
کەچی کەسیش ئاگادار نیە.
دەوروبەرت پڕە لە مرۆڤی ئاوا، کە شەو و ڕۆژ دەجەنگێ
لەگەڵ تۆفانی ناو ناخی،
بەڵام ئێمە هەستیشی پێ ناکەین،
چونکە پێت وایە
گەر مرۆڤ زەردەخەنەی لەسەر لێو بوو،
کەواتە هیچ کێشەیەکی نیە.
زۆر هەڵەی.

Scanned with CamScanner

تەنهایی و هێز

تەنها بوون
مانای ئەوە نیە کە بێهێزیت.
مانای ئەوە نیە کە کەست لەگەڵ نیە و بەمەش لاوازییت.
بەڵکو
تەنهایی واتە هێز.
واتە تۆ هێندە بەهێزیت
کە پێویستت بە هیچ کەسێک نیە بۆ ئەوەی یارمەتیت بدات.
واتە تۆ ئەوەندە متمانەت بە خۆت هەیە
کە دەتوانی بێ ئەوەی کەست لەگەڵ بێت
کارەکانی خۆت بکەیت بە سەرکەوتوویی.

Scanned with CamScanner

گەرمە؟

بە مردن دەمانترسێنن
وەک ئەوەی کە ئێمە زیندووبین!

مرۆڤەکان وا بیر دەکەنەوە کە دەژین.
بۆ ئەوان
تەنها نیشانەی کە بزانن زیندوون
هەڵمی گەرمی هەناسەیانە.
کەسێ لەوی تر ناپرسێ:
ئەهای فلانی!
لە حاڵی دڵت چ خەبەر؟
گەرمە؟
هێشتا چرای دڵت هەر پێیە؟

"ئەحمەد شاملو"

Scanned with CamScanner

زۆر شت

زۆر شت هەیە کە دەمەوێت پێتی بڵێم
بەڵام ناتوانم پێتی بڵێم
چونکە نازانم چۆن دەری ببڕم.
زۆر شت هەیە دەمەوێت پێتی بڵێم
بەڵام ناتوانم پێتی بڵێم
چونکە هەرچەندە دەزانم دەری بڕم
بەڵام توانای ئەوەم نیە کە دەری ببڕم.
زۆر شت هەیە کە دەمەوێت پێتی بڵێم
بەڵام ناتوانم پێتی بڵێم
چونکە گەر پێتی بڵێم ئەترسم دڵت بشکێ.
زۆر شت هەیە کە دەمەوێت پێتی بڵێم
بەڵام ناتوانم پێتی بڵێم
چونکە دەترسم هیچ ئەو شتانەت بۆ گرینگ نەبێ کە پێتی دەڵێم.
زۆر شت هەیە کە دەمەوێت پێتی بڵێم

Scanned with CamScanner

بەڵام توانای ئەوەم نیە پێتی بڵێم.
زۆر شت هەیە کە دەمەوێت پێتی بڵێم
بەڵام پێتی ناڵێم
چونکە ئەترسم لێم تێنەگەیت.
زۆر شت هەیە کە دەمەوێت پێتی بڵێم
بەڵام جورئەتی ئەوەم نیە کە پێتی بڵێم.
زۆر شت هەیە کە دەمەوێت پێتی بڵێم
بەڵام هیچیانم پێ نەگووتوویت.
زۆر شت هەیە کە دەمەوێت پێتی بڵێم.
زۆر شت
هەیە
کە دەمەوێت
پێتی بڵێم.

Scanned with CamScanner

تەنهابە

تۆ تەنهایت
کەس نیە لێت تێبگات بە تەواوی.
کەس نیە دەستت بگرێت لەم ڕێگەیەدا.
کەس نیە لە هەموو کەوتنێک.
لە هەموو ڕێگەیەک یارمەتیت بدات.
بەڵام ئەمە جێگەی ترس نیە.
چونکە تەنیایی مانای لاوازی نیە.
چونکە هێز و فێربوون و تێگەیشتن
لە تەنیاییدایە.
گەر دەتەوێت بەهێز بیت،
تەنیا بە.
گەر دەتەوێت فێری ژیان بیت
تەنیا بە.
گەر دەتەوێت بگەیت بەو شتەی کە دەتەوێت
تەنیا بە.

Scanned with CamScanner

هەموو نهێنییەکان لە تەنیاییدا دەردەکەون.
هێز،
ڕاز،
متمانە،
نهێنییەکە،
خۆدۆزینەوە ...
ئەمانە هەمووی لە تەنیاییدا خۆیان نیشان دەدەن.
گەر تۆ تائێستا نهێنییەکەت نەدۆزیوەتەوە،
ئەوە مانای ئەوەیە کە تەنیا نیت.
مانای ئەوەیە کە هێندە سەرقاڵیت کە تەنیاییت بیرچۆتەوە!
کە خۆیان نیشان نەداوە، لەبەر ئەوەیە کە لە تەنیایی ڕاتکردووە،
لەبەر ئەوەیە کە لە تەنیایی دەترسیت.
تەنیا بە
گەر دەتەوێت
نهێنی گەردوونت بۆ دەرکەوێت.

Scanned with CamScanner

پەنجەرەی پێنجەم

برین

Scanned with CamScanner

هەست

زۆربەی مرۆڤەکان وا بیردەکەنەوە کە تەنها پێنج هەست بوونی
هەیە،
بەڵام من پێم وایە کە هەندێک مرۆڤ هەیە کە هیچ
هەستێکی نیە،
وە پێم وایە کە مرۆڤیش هەیە کە بە قەد هەموو مرۆڤەکانی
سەر زەوی ژمارەی هەستی هەیە.
من لەو باوەڕەدام کە مرۆڤەکان،
هەستەکانیان بەقەد ژمارەی ئازارەکانیانە.
هەرچەندی زیاتر و زیاتر ئازار بچێژن،
زیاتر و زیاتر هەستە داخراوەکانی ناو ڕۆحیان دەکرێتەوە.
هەرچەندە برینەکانیان قوڵتر ببێتەوە،
زیاتر و زیاتر هەستی نوێیان بۆ دروست دەبێت و کەشفدەکەن
کە پێشتر هیچ مرۆڤێک هەستی وای نەبووە.
چەندە زیاتر ئازار و برینمان هەبێت،
ئەوەندە زیاتر هەستمان دەبێت، ئەوەندە زیاتر لە هەستی یەکتری

Scanned with CamScanner

تیدەگەین.

ماڵ خراپ ئەوەی برینی زۆرە،

خانە خەراپ ئەوەی ئازاری زۆری دیوە،

چونکە ئەو مرۆڤە هەستیارترین مرۆڤی سەرزەوی دەبێت،

بەدبەختترین مرۆڤی سەرزەوی دەبێت.

چونکە

ئازاری هەموو کەسێک دەبینێت کە بە پێشیدا دەڕوات،

هەست بە برینی

ڕۆحی هەموو کەسێک دەکات کە سەیری چاوەکانی دەکات.

Scanned with CamScanner

دوورکەوە

خەڵک دەردی زۆرە،
بریندارە،
لە هەموو لایەکەوە پەستانی لەسەرە،
لە هەموو شوێنێکەوە پەلاماردراوە،
لە هەموو جێگەیەکەوە ململانێی لەگەڵ دەکرێت،
پەرێشانە،
ماندووە لەگەڵ ئەو هەموو جەنگەی کە لەگەڵ دەوروبەر
دەیکات.
خوێنی لێ دەچۆڕێ
ژیانی پڕ لە دەردەسەریە.
کەچی هەمیشە خەڵک دەشکێنینەوە،
هەمیشە لە هەستەکانیان دەدەین،
گاڵتەیان پێ دەکەین گەر لە کارێک سەرکەوتوو نەبوون،
بە ئازارەکانیان پێدەکەنین،
لەجیاتی ئەوەی یارمەتیان بدەین،

Scanned with CamScanner

لەجیاتی ئەوەی دەست لەسەر برینەکانیان دابنێین،
لەجیاتی ئەوەی کارەکەیان بۆ ئاسانتر بکەین لەو کاتەی کە
دەکەونە سەر ئەرز، ئازارەکانیان قوڵتر دەکەینەوە.
ئێمە ئاگاداری هەستی خەڵکی نین.
ئاگاداری قسە و هەڵسوکەوتمان نین بەرامبەر بە خەڵکی.
گەر ناتوانین کە یارمەتی خەڵک بدەین و کەمێک لە
ئازارەکانیان کەم بکەینەوە،
ئێ بۆچی دەیانشکێنینەوە؟
بۆچی گاڵتەیان پێ دەکەین؟
بۆچی بە ئازارەکانیان پێدەکەنین؟
ڕەنگە تۆ دەردەکەی نەبینی،
ڕەنگە ئەو هەمیشە زەردەخەنەی لەسەر لێو بێت،
بەڵام نازانی کە لە ناخەوە چەند پەستانی لەسەرە.
ئاساییە گەر ئێمە توانای ئەوەمان نەبێت کە یارمەتی خەڵک
بدەین،
بەڵام بەلایەنی کەمەوە با دەردی خەڵک زیاتر نەکەین و
بریندارتریان نەکەین.
دەی کە ناتوانین لە دەردی خەڵک تێبگەین و دەست لەسەر
برینەکانیان دابنێین با بەلایەنی کەمەوە دوورکەوینەوە و
جێیانبهێڵین نەک ئازارەکانیان زیاتر بکەین.
ناتوانین یارمەتی کەسێک بدەین

Scanned with CamScanner

بە لایەنی کەمەوە لێیان بگەڕێین کە خۆی بجەنگێ لەگەڵ دەردەکەی.

Scanned with CamScanner

جورمی کەمترە

مینبەر و میحراب تێک بتەپێنە
بەڵام دڵی کەس دامەخۆرپێنە
دەڵێن مزگەوت تێک بڕوخێنی
جورمی کەمترە لە ڕووشکێنی

"پەندی کوردی"

Scanned with CamScanner

هەرسێکی

ژیان ماندووکەرە
بریندارکەرە
مرۆڤی خۆی دەوێ کە بەرگەی ئەم پەستانانە بگرێت
کە ڕووبەڕووی دەبنەوە.
بە ئازارە
تەحەمولێکی بێوێنەی دەوێ،
لە ژیان مانەوە لێهاتووییە!
(کانت) دەڵێ سێ شت هەن
کە وامان لێ دەکەن بەرگەی ژیان بگرین،
ئەمانەش:
هیوا و
نوستن و
پێکەنینن.
ڕەنگە مەبەستی ئەوەبێت کە هیوا تەحەمولت زیاد دەکات،
نوستن ئازارەکانت کەمدەکاتەوە،

Scanned with CamScanner

پێکەنین پەستانەکان دووردەخاتەوە.
بەڵام شتێکی تر هەیە کە هەرسێکی بەیەکەوە دەکات
ئەویش
میوزیکە.
هەم وات لێدەکات بەرگە بگری
هەم برینەکانت سارێژ دەکات
هەم پەستانەکان دووردەخاتەوە.

Scanned with CamScanner

شۆڕشگێڕانەیە

ئاساییە
گەر ئەمڕۆ تەنها ئەوەی کە پێت کرابێت
ئەوە بێت کە لە ژیان مابیتەوە.
ناکرێ کە هەموو ڕۆژێک بەرهەمدار بێت و بریتی بێت لە سەرکەوتن و گەشەکردنی خۆت.
هەندێک ڕۆژ
تەنها دەتوانین لەگەڵ شەپۆلەکان بڕۆین و لە ژیان بمێنینەوە،
کە ئەمەش نە لاوازی و شەرمە و
نە شایەنی بەزەیی پێداهاتنەوەیە.
ئێمە مرۆڤین، وە هەوڵدان و جەنگان شتێکی کافیە.
گەر بەردەوام بیت و بمێنیتەوە لە ژیان
ئەوە وەکو کارێکی شۆڕشگێڕانەیە.
شۆڕشگێڕانەیە کە هەموو ڕۆژێک خۆت دەرخەیت و هەوڵی بەردەوام بدەیت لەم دونیایەی کە هەندێکجار زۆر سەختترە لەوەی کە پێمان هەڵدەگیرێت.

Scanned with CamScanner

شۆڕشگێڕانەیە کە بەردەوام بیت لە ژیان و

هێشتا زیندوو بیت لەم دونیایەی کە هەموو شتێکی دژی تۆیە.

تەنانەت بەس هەستان لە خەو وەکو سەرکەوتن وایە.

تەنها هەڵسان لە جێگەکەت و ڕووبەڕووبوونەوەی ژیان خۆی سەرکەوتنێکە.

زۆر ئاساییە کە هەنگاوێک بکشێیتە دواوە

بۆ ئەوەی ئیسراحەتێک بکەیت و هەناسەیەک بدەیت.

زۆر ئاساییە کە کەمتر لەو شتە بکەیت و کەمتر ببەخشیت

کە لەسەرتە لەو کاتانەی کە هەست دەکەیت دەخنکێیت.

زۆر ئاساییە کە تۆ گرینگیدان بەخۆت لە پێش هەموو شتێکەوە دابنێیت.

"دانییڵ کۆیپکی"

Scanned with CamScanner

لەم نێوەندەدا

ژیان بە ئازارە
پڕە لە پەستانی زۆرەملێ و ناڕەوا،
بۆ هەر جێیەک دەچی توشی ناشیرینی و تەنگە نەفەسی
دەبیت.
هەزار کەست لە دەورە و
تەنهایت!
هەزار هاوڕێت هەیە و
یەکێک نیە لێت تێبگات!
هەموو شتێکت تاقی کردۆتەوە بۆ ئەوەی ئەو بۆشاییەی ناو
ناخت پڕ کەیتەوە،
بەڵام هەر پڕ نابێتەوە!
هەست بە غەریبی دەکەیت لەناو ماڵ و کوچە و شاری خۆت.
هەست بە نامۆیی دەکەیت لەلای ئەو کەسانەی کە ساڵانێکە
دەیانناسیت.
نازین.

Scanned with CamScanner

هەستمان نەماوە،
هەست بە هیچ شتێک ناکەین.
کەچی نەشمردووین،
چونکە هێشتا هەناسە دەدەین.
لەم نێوەندەدا ماوینەتەوە
نە مردووین
نە دەژین.
نە ژیانمان هەیە
نە جورئەتی لەدەستدانی.

Scanned with CamScanner

برینەکان

بێمانایی چییە؟

ئەوەیە کەسێکی بریندار لۆمە بکەین،

هاواری بەسەردا بکەین،

بیشکێنینەوە و پێی بڵێین بۆچی بریندار بوویت.

ئەوەیە کە لۆمەی بکەین کە بۆچی ئاگاداری خۆی نەبووە کە بریندار نەکرێت.

لەچاوی بوداوە بێمانایی ئەوەیە کە گەر کەسێک تیرێکی بەرکەوتبێ و خوێن لە برینەکەی بچۆڕێ کەچی لەو کاتە بپرسین ئەمە چۆن ڕوویداوە و گۆشە و خێرایی تیرەکە چەندە بووە کە بەرت کەوتووە، کێ و بۆچی برینداری کردوویت.

بێمانایی ئەوەیە هەرچی بکەین جگە لە سارێژکردنی برین.

شتێک کە مانا بدات لەکاتی بوونی برینداریێکدا ئەوەیە کە دەست لەسەر برینەکەیدا بنێیت، ئەوەیە کە برینەکەی سارێژ بکەین نەک خەریکبین بە شتی بێ ماناوە.

ئێمە لە جیاتی دەست لەسەر برینی یەکتری دابنێین و سارێژی

Scanned with CamScanner

بکەین.
سەرقاڵی شتی بێمانایین.
لەجیاتی چارەکردن،
گاڵتە بە ئازاری یەکتری دەکەین.
لەجیاتی دەست دانان لەسەر برینەکانمان،
خەریکی لۆمەکردنی بریندارەکانین کە بۆچی بریندار بووە.
لەجیاتی دڵدانەوە
برینەکان قوڵتر دەکەینەوە.
هاوار بەسەر مناڵێکی زامداردا دەکەین کە بۆچی بریندار بووە
و بەربۆتەوە،
دەیشکێنینەوە کە بۆچی نازانێ بەڕێدا بڕوات.
هاوار بەسەر کەسێکدا دەکەین کە پەرداغەکانی بەرداوەتەوە
بەهۆی لەرزینی دەستەکانی، بێ ئەوەی بپرسین دەردی چییە و
بۆچی دەستەکانی دەلەرزن.
گاڵتە دەکەین بە خەم و ئازارەکانی یەکتر،
بە دەردی یەکتر،
بە نەهامەتی یەکتر.
نەک هەر دەست لەسەر برینی یەکتر نانێین،
بەڵکو سەختتری دەکەین.
لەم زەمەنەدا
مانا نەماوە

Scanned with CamScanner

تەنها شتێک کەمانای هەبێ،
دەست دانانە لەسەر برین.

Scanned with CamScanner

لێم بووره

ئازیزەکەم، خۆم،

لێم بووره،

دوای لێبووردن دەکەم کە زۆر بە سەختی هەوڵت دەدا کە برینی

ئەوانی تر سارێژ بکەیت،

لە کاتێکدا دەستەکانی خۆت بەهۆی برین دەلەرزین.

بمبووره کە کاتی تەواوەتیم پێت نەدا

تاوەکو چاک ببیتەوە،

بمبووره

کە برینی خەڵکانی ترم پێت دەدوریەوە

لە کاتێکدا

برینەکانی خۆت خوێنی لێ دەچۆڕا.

لێم بووره لەو ڕۆژانەی کە زەردەخەنە بە ئازاربوو

بەڵام هەر زۆرم لە تۆ دەکرد کە پێبکەنی

بۆ ئەوەی هیچ کەسێک گرینگیت پێ نەدات و

بە ئازارەکانت نەزانێ.

Scanned with CamScanner

لێم بوورە کە ئەو هەموو کات و وزەیەت
بۆ ئەم خەڵکە تەرخان دەکرد و
ئەوان هیچیان بۆ تۆ تەرخان نەکرد.
بمبورە
لەو شەوانەی
کە تاوەکو خەو دەیبردیتەوە دەگریایت و هیچ کەسێک
بەلایەوە گرینگ نەبوو کە بپرسن بۆچی.
وە زۆر داوای لێبووردن دەکەم
کە بەو شێوەیە تۆم خۆشنەویست
کە شایەنی تۆیە،
هێندە خۆشمنەویستیت کە دەبوایە خۆشمبویستیتایە.

"پۆتەر ستیل"

Scanned with CamScanner

ئازار

بەهێزترین کەسەکان
ئەوانەن کە زەردەخەنەیان لەسەر ڕووە بەرامبەر بە ژیان،
ئەوانەی کە سەرەڕای ئەوەی زۆرترین ئازار و کێشەیان هەیە
بەڵام نیشانی دەدەن کە کەس ناتوانێ شکست بەوان بهێنێ.
نیشانی دەدەن کە ئەوان بەهێزترن لە ئازارەکانی ژیان.
هەندێکجار پێویستە ئازار بچێژین
چونکە ئاوا نەبێت تێناگەین لە ژیان.
ئازار کرۆکەکەیە،
ئازار دەستپێکی بە ئاگا هاتنەوەیە،
ئازار خاڵی بینینە،
کە ئازار نەبوو واتە کوێرین.
جەستەیەکی مردوو ئازاری نیە،
گەر ئازارت هەبوو واتە تۆ هێشتا دەژی!
گەر بێهۆش بین ئازارمان نابێت،
ئازار بەهۆشمان دەهێنێتەوە!

Scanned with CamScanner

ئێمە پێکەوەین

کاتێ توشی سەختیەکی ژیان دەبیت،
هەمیشە ئەوەت بیر بێت کە هەموو کەسێک لەم دونیایە توشی سەختی خۆی بووە و بەهەمان شێوەی تۆ کێشەی تایبەتی خۆی هەیە، تۆ تەنها کەس نیت کە توشی کێشە و سەختی دەبیت.
گەنج بیت یان پیر، نەبوو یان پارەدار، نەخۆش یان سەلامەت بیت هەر توشی کێشە دەبیت.
ڕەنگە سەیری دەوروبەرت بکەیت و
خەڵکیانێکی زۆر ببینیت کە خەندە لەسەر لێوەکانیانە و پێدەکەنن،
ڕەنگە سەیری دەوروبەرت بکەیت و
وا بیربکەیتەوە کە ژیانی هەموو کەسێک کامڵە و دڵخۆشن و ئەو شتانەیان بەدەستهێناوە کە ویستوویانە و تۆ ئەو شتەت بەدەست نەهێناوە کە دەتەوێت.
ئەی بیرت لەوە کردۆتەوە خەڵک چۆن سەیری تۆ دەکەن؟

Scanned with CamScanner

ڕەنگە تۆ بۆ هەندێک کەس کە سەیری تۆ دەکەن وا بزانن کە تۆ دڵخۆشترین کەسی سەر زەویت و ژیانت کامڵە.

ڕەنگە وا هەست بکەیت

کە لە ناو ژیانێکی زۆر لەکەداردا بژییت،

ڕەنگە زۆر گرینگی بەوە نەدەیت کە تۆ چۆن دەردەکەویت بۆ خەڵک چونکە زۆر لەناو کێشەکانی خۆتدا قوڵبوویتەوە.

ڕەنگە تەنانەت وا بیربکەیتەوە کە ئەوان هیچ گرینگی بەوە نادەن کە تۆ چۆن مامەڵەیان لەگەڵدا دەکەیت چونکە ئەوان هەر خۆیان کەسێکی دڵخۆشن وا بیربکەیتەوە کە مامەڵەی تۆیان لا گرینگ نیە.

پێتوایە کە جیاوازیەکە بریتیە لە زەردەخەنەیەک وایە؟

نەخێر.

تۆ ڕەنگە هێندە بەهێز نەبیت کە زەردەخەنە بخەیتە سەر لێوەکانتەوە لەو کاتانەی کە کێشەی گەورەت هەیە،

بەڵام ئەوان دەتوانن وا بکەن.

تەنانەت ڕەنگە کێشەکانیان زۆر لەوەی تۆ گەورەتر و

خراپتر و

ئازاردەرتر بێت.

تەنها لەبەر ئەوەی کە ئەوان باسی کێشەکانیان ناکەن

مانای ئەوە نیە کە ئەوان کێشەیان نیە.

دەی پێش ئەوەی کە سەیری خەڵک بکەیت و خەملاندن بۆ

Scanned with CamScanner

ژیانیان بکەیت و حوکم لەسەر ئەو کارانەیان بدەیت کە دەیکەن، لەجیاتی ئەمە بیر لەوە بکەوە کە ئایا ئەوانیش چۆن سەیری ژیانی تۆ دەکەن و ڕەنگە تەنانەت بەهەمان شێوە بتبینن کە تۆ ئەوان دەبینیت.

کاتێ ئەم ڕاستیە قەبوڵ دەکەیت،

ژیان ڕێک دەبێتە لایەنگری تۆ.

بەختەوەری بە کەلێنە شکاوەکانی ڕۆحدا دەچێتە ناوەوەی تۆ و قەبووڵبوونەکەشت هەموو پارچەشکاوەکانی دڵت پێکەوە دەبەستێتەوە و سارێژی دەکات.

"نەجوە زێبیەن"

Scanned with CamScanner

ژیان بوونی نابێ

ژیان واتە برین
واتە شکان و پارچەپارچەبوون.
بەبێ بوونی برین،
ئازار بوونی نابێت.
بەبێ بوونی ئازاریش،
ناتوانین لەژیان تێبگەین.
ئەو کەسانەی برینداترن،
زیاتر لەو کەسانە لە دونیا دەگەن کە هیچ ئازاریان نەچەشتووە.
ئەوانەی برینداترن،
چاکتر لە ئازاری خەڵکی تێدەگەن،
باشتر لە دەردی یەکتری تێدەگەن.
نەبوونی ئازار
واتە نەبوونی تێگەیشتن لە ژیان.
گەر ئازار نەبوو
ژیان بوونی نابێ!

Scanned with CamScanner

دڵت دەشکێ

نابێ چاوەڕێی ئەوەت لە ژیان هەبێت
کە نەرم مامەڵەت لەگەڵ بکات.
ژیان جەنگەڵستانە.
دەبێ بەهێز بیت.
گەر چاوەڕێی ئەوەیت کە ژیان لەگەڵ تۆ باش بێت
لەبەر ئەوەی تۆ لەگەڵ ژیان باشیت، زۆر هەڵەیت!
ئەمە وەکو ئەوە وایە کە تۆ چاوەڕێی ئەوە بکەیت کە شێر تۆ نەخوات
چونکە تۆ ئەو ناخۆیت!
ڕەنگە ئەمە دڵڕەقانە و بێمانا دەرکەوێ لای زۆربەی مرۆڤەکان،
بەڵام ئیتر ویستی ئێمەشی لەسەر نەبێ ژیان هەر یاری خۆی بە ئێمە دەکات،
ئەوەی لەسەر ئێمە ئەوەیە کە فێری یاساکانی ببین و بجەنگین لەگەڵیدا.
ئەمە مانای ئەوە نادا کە ژیان دژی ئێمە بێت،

Scanned with CamScanner

بەڵکو ژیان یاسا و ڕێسای خۆی هەیە، دەبێ فێری یاساکان ببین،
گەرنا جێ دەمێنی،
دڵت دەشکێ،
وردوخاش دەبیت.

Scanned with CamScanner

مەیبەخشەوە

چیتر خۆت ورد مەکە
پارچەکانی خۆت مەبەخشەوە بەسەر خەڵکیدا.
ڕەنگە لەم بەخشینەوەیەدا دڵت خۆش بێت،
بەڵام هێند نابات کە هیچت لێ نامێنێتەوە،
چونکە هەموو بەشێکی خۆتت بەخشیوە،
هەموو هۆش و
یادگاری و
هەست و
بیرکردنەوە و
خولیاکانت بە خەڵکی بەخشیوە.
گەر بەردەوام بیت
لە ڕۆژێکدا وات لێ دێ هەست بە هیچ شتێک ناکەیت.
چونکە هیچت لێ نەماوەتەوە.

Scanned with CamScanner

وەکو شەوەکانی تر

دەزانم کە ئاسان نیە،

دەزانم کە بە ئازارە.

لەوێ دانیشتووی و زیندەڕەوی دەکەیت لە بیرکردنەوە و

هەزار و یەک پرسیاری جیاواز بە مێشکتدا دێت.

ناتوانیت بخەویت، سیناریۆی جیاواز لە مێشکتدا دەخولقێنیت.

ئەم شەویش وەکو هەموو شەوەکانی ترە،

سەختە وەکو ئەوەی لە دۆزەخ بیت بەڵام ئەم شەوەش هەر ئەوە

دەکەیت کە شەوەکانی تر کردووتە:

بەسەریدا سەردەکەویت،

بەسەریدا زاڵ دەبیت،

ئەمەش تێدەپەڕێنی.

لە کۆتاییدا باش دەبیتەوە.

"ڕ. هـ. سین"

Scanned with CamScanner

ئەوان دەزانن

پێم وایە خەمبارترین کەسەکان،
هەمیشە بە سەختترین شێوە هەوڵدەدەن،
بۆ ئەوەی خەڵکی دڵخۆش بکەن،
چونکە ئەوان بەتەواوی دەزانن،
کە هەستکردن بە خەمباری و بێنرخی چۆنە و
ئەوان نایانەوێ کە خەڵکی تر توشی هەمان ئەم هەستە بن.

"ڕۆبن ولیامس"

Scanned with CamScanner

کامە پارچە

دەستەو ئەژنۆ داماوی
هەموو شتێکت لێ ئاڵۆز بووە.
ناتوانیت بڕیار بدەیت
نازانیت کامە ڕێگە هەڵبژێریت
هێز لە ئەژنۆکانتا نەماوە
سەر لە هەر کەلێنێکی ڕۆحت دەدەیت.
بریندارە.
دەست بۆ هەر بەشێکی دڵت دەبەیت.
پڕ ئازارە.
ورد بوویت.
دەنگێک پێت دەڵێ:
"بەدوای دڵت بکەوە"
بەڵام ناتوانی بڕیار بدەیت کە بەدوای دڵت بڕۆیت.
چونکە
دڵت

Scanned with CamScanner

بۆتە هەزار پارچە و
نازانیت بەدوای کامە پارچەی بکەویت.

Scanned with CamScanner

شایەنی بێت

ڕاستیەکە ئەوەیە
کە شتێک نیە بەناوی نەبوونی ئازار،
شتێک بوونی نیە بەناوی نەهێشتنی برین،
شتێک نیە کە بتوانیت ئازارەکان نەهێڵیت،
بەڵکو
ئەوەی هەیە
ئەوەیە کە
هەوڵدەیت شتێک بدۆزیتەوە
کەسێک بدۆزیتەوە
کارێک بدۆزیتەوە
ئامانجێک بدۆزیتەوە
کە شایەنی ئەو ئازارە بێت کە لەپێناویدا دەیچێژیت.

Scanned with CamScanner

تێکەڵ بوون

وات لێ دێ
ڕادێی لەگەڵی،
ڕادێی لەگەڵ ئازار،
تەنانەت هێندە ئازارت چەشتووە
گەر بۆ چەند ساتێک ئازار نەچێژیت
گەر
بۆ چەند چرکەیەک
ئازار تۆی بیرچێتەوە و
کەمێک لێت دوورکەوێتەوە.
پێت شتێکی نامۆ دەبێت،
هەست دەکەیت کە دەبێ ئازار بچێژیت،
هەست بە تاوان دەکەیت گەر نەیچێژیت،
چونکە لەگەڵی ڕاهاتوویت،
تێکەڵی بوویت،
تێکەڵت بووە،

Scanned with CamScanner

ئاڵودەی بوویت،
وات لێ دێ کە ناتوانی بە بێ ئازار هەڵبکەیت.
ئا ئەمە چ بەدبەختیەکە،
چ دەردێکە ئەمە،
بگەینە ئاستێک
نەتوانین بەبێ ئازار بژین!

Scanned with CamScanner

بینین

مرۆڤ کوێرە،
لە شت تێناگات،
شت نابینێ،
هەست بە شتەکان ناکات
کە خەڵک هەستی پێدەکەن
تاوەکو خۆی تووشی هەمان ئەو شتانە نەبێت.
مرۆڤ
کاتێک دەست لەسەر برینی یەکێکی تر دادەنێت،
ئەمە مانای ئەوەیە کە ئەویش هەمان ئەو برینەی هەبووە.
مرۆڤێک کاتێک لە کەسێک تێدەگات،
مانای ئەوەیە کە خۆشی هەمان ئەو هەستەی هەبووە.
مرۆڤ کاتێک ئازاری کەسێک دەبینێ،
ئەمە مانای ئەوەیە
کە خۆشی
هەمان ئازاری چەشتووە بۆیە ئازارەکە دەبینێ.

Scanned with CamScanner

ئازار

چاوی مرۆڤ دەکاتەوە،
وا دەکات کە شت ببینێ،
کە دەردی خەڵک ببینێ.
مرۆڤەکان هەموویان چاویان هەیە،
بەڵام تەنها ئەوانە دەبینن
کە ئازاریان هەیە.

Scanned with CamScanner

ژیان
بریتی نیە
لە دۆزینەوەی پەناگەیەک
لەکاتی تۆفان،
بەڵکو
بریتیە لە
فێربوونی سەما
بەبەر بارانەوە!

شێرلین کینیۆن

بەرگ: ئیبراهیم صالح